

食育だより3月号



令和4年2月28日
横浜市立都田西小学校
校長 三橋 淳子
栄養教諭 山極 昌代

* 3月の献立から

- 望ましい食生活を実践するための、参考となる献立を取り入れました。(主食・主菜・副菜のそろった献立・まごポイント満点の献立 麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 さわらのあんかけ みそ汁)
- 卒業、進級を祝う献立として、赤飯を取り入れました。
- ひな祭りの行事食として、菜の花ずしを取り入れました。
- 季節の食品として、さわら・キャベツ・こまつな・糸みつばを取り入れました。
- 我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(大根とツナの炒め煮)



* 都田西小の給食

○3月の横浜市内産野菜はこまつな、ほうれんそう、にんじんの予定です。

*** 都田西小の3月の給食は16日(水)まで、4月の給食は4月13日(水)からです。**

16日(水)に給食当番をしたお子さんが白衣を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけをお願いします。

23・24日にPTAの白衣点検・修繕がありますので、22日(火)までに持たせてください。

*** 給食当番白衣についてです。基本的に学校で用意しておりますが、個人で持参し着用することも可能です。その際には学校の白衣と同様、袖のあるものを着用するようにお願いします。**

* 2年生特別活動から

1月24日～28日、2年生特別活動を担任と栄養教諭で「大きなおたよりのひみつ」の活動をしました。



「大きなおたより」は大きなお便りです。「野菜をきちんととる・よくかんで食べる・冷たいものを食べすぎない

・トイレをがまんしない、夜よく寝ること・適度に体を動かすこと(ストレッチでもよい)・食物せんいの多いものを食べることは元気な生活につながっていることを確認しました。

「やってみようカード」では、各ご家庭で取り組むご協力をしていただきありがとうございました。

ワークシート 児童のまとめから

・げんきになるにはきょうのじゅぎょうでやったたいそうをしたり、食もつせんいのふくまれていた食べものを食べたり うんどうすることだと思いました。

・がまんしないことが大切なんだなと思いました。やさいをしっかり食べるのがいいのだなと思いました。

やってみようカード おうちの人から

・毎日6時半に起きて朝ごはんをしっかり食べていました。食べ物もよくかんで食べました。1日元気に勉強できました。

・保育園の頃から、毎朝「大きなおたより」があるよう練習してきました。本人は疑問に思っていたようですが、授業で勉強して納得してくれたかなと思っています。健康第一で学校生活を楽しんでほしいです。



* 1・2月の献立から

1月11日（火）「オリンピックメダルハンバーグ」を実施しました。

都田西小学校ではハンバーグを1100個作りました。よく練った豚ひき肉、まぐろ油漬け、炒めた玉ねぎにんじん、パン粉、片栗粉をよく練り、型をとってオーブンで焼きました。



ふんわりできて大好評でした。



オーブンの調理では、焼いた色を見るだけでなく、1回焼くごと6か所以上、中心温度が85℃以上あるか確認して提供しています。

1月27日（木）「とんかつのみそソース」を実施しました。

とんかつも1100枚分作りました。1枚ずつ、豚肉に塩こしょうで味をつけたものに小麦粉をつけ、小麦粉と水を溶いたものにくぐらせて、パン粉をつけます。
食数が多いので、2つの回転釜を使って、とんかつを揚げます。（1つの釜で揚げる学校が多いです。）



ソースは今年いつものウスターソースと中濃ソースの味でなく、都田西小では愛知県風に「みそソース」（八丁味噌1 みりん1 酒1 砂糖0.5 水1の割合）で作り、大好評でした。

* 「ハンバーグ」、「とんかつ」ともに給食室で作っている様子の動画（3分程度）をとり、給食時間に紹介しています。

2月17日（木）「6年生のお楽しみ給食」を実施しました。～ご卒業おめでとうございます



1～5年生の給食とは別のメニューで6年生は「ごはん 牛乳 いかフライ じゃがいものチーズ焼き みそ汁 ピーチゼリー めかじきのソテーまたは鶏肉のソテー」にしました。