

3月給食だより



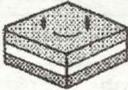
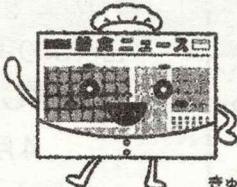
2022年3月
高砂小学校

年度末が近づいてきました。今年度は給食も1年間を通して実施することができ、無事に終えることができそうでほっとしています。年明けからはお休みが目立つ時期も多かったですが、給食は完食！というクラスが多く、こちらも励まされました。特に1年生は3学期に入って食べられる量が増えてきていて、どのクラスも残食がぐんと減って嬉しく感じています☆

1年生だけでなく、4月と比べるとどの学年の子も体が大きくなり、給食もまんべなくよく食べるようになりました。この1年間、嫌いだったものも少し食べられるようになったなど、成長できたところはあったでしょうか。食事のマナーや給食当番の仕事などはきちんとできたでしょうか？自分自身をふりかえり、来年度にいかしていきましょう。

1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

<p>朝ごはんを毎日 食べましたか？</p> 	<p>苦手なものでも 食べてみましたか？</p> 
<p>食事の前と後に 石けんで手を洗いましたか？</p> 	<p>間食をとり過ぎない ようにしましたか？</p> 
<p>はしを正しく持って 食べましたか？</p> 	<p>行事食について知ることが できましたか？</p> 
<p>よくかんで 食べましたか？</p> 	<p>いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ 増やして いこう！</p>  <p>きゅーたん</p>
<p>給食の時間は 黙食できましたか？</p> <p>※新しい生活様式では食事中に 会話をしないことが大切です。</p> 	

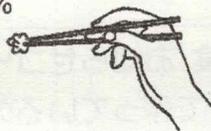
手・はし・ナイフ・フォーク・スプーン 世界の食べ方いろいろ

国や民族、宗教などにより食べ方はさまざま、おもに「手を使う」「はしを使う」「ナイフ・フォーク・スプーンを使う」の3つにわけられます。

手を使って食べるのは、東南アジア・中東・アフリカ・インド・オセアニアなどで、世界の約40%といわれます。



はしを使って食べるのは、日本・中国・韓国・タイ・ベトナム・モンゴルなどで、世界の約30%といわれます。



ナイフ・フォーク・スプーンを使って食べるのは、ヨーロッパ・ロシア・南北アメリカなどで、世界の約30%といわれます。



栄養成分表示で塩分量をチェック!

食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやすくなります。市販の食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認して、とり過ぎに注意します。



炭水化物 45.7g
食塩相当量 1.0g

クイズ 何て書いてあるのかな?

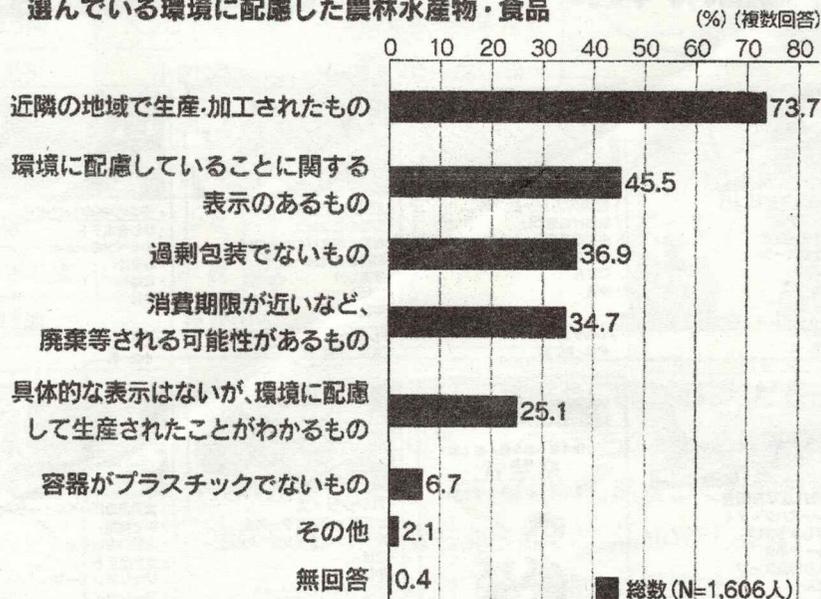
魚好きな友だちから手紙が来たよ!

ひさし 鯽^①に遊び 鯛^②な!
ま 蛸^③んど、時間があつ 鱈^④
魚を釣りに 烏賊^⑤ない?

①イサ ②カサ ③タコ ④イサ ⑤イサ

Data に見る食育 ▶▶▶ 地球環境にやさしい食品を選んでいきますか?

選んでいる環境に配慮した農林水産物・食品



食品を購入する時、環境に配慮した食品を「選んでいる」「いつも選んでいる」17.9%、「時々選んでいる」49.1%と答えた人のうち、どのようなものを選んでいくのかを聞いたところ、左記のような結果になりました。

出典：「食育に関する意識調査報告書」農林水産省 令和3年3月

中学校給食のお知らせ！～第3弾～

中学校給食のお知らせ最終回です。2月24日～28日にかけて、6年生の教室近くに中学校給食のサンプル展示コーナーを設け、6年生に中学校給食の紹介をしました。給食用のお弁当箱に実物大の給食写真を貼り付けたものでしたが、子どもたちからは「おいそ～」の声があがっていました♪1日単位でも注文ができますので、市内中学校に入学するみなさん、まずは献立表をチェックして好きな給食の日に注文してみてくださいね！

♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ～シリーズ3～

【中学校給食ってどうやって作っているの？】

中学校には給食室がありません。
学校とは別の場所にあるクッキングセンターで作り、一人分ずつお弁当箱につめて、学校に届きます。学校に届いた給食は、「配ぜん員さん」が生徒たちに渡してくれます。給食の献立は、小学校と同じように、藤沢市の栄養士が立てています。



人気の給食メニュー（2020年度アンケート結果より）

中学生から

- 1位 豚丼
- 2位 ビビンバ
- 3位 とり肉のからあげ

肉料理が特に人気！かじきのステーキやメルルーサのチーズ焼きなどの魚料理も人気があります

今月の献立の一部です
ご参考までに…

3月

藤沢市中学校給食 献立表

<p>おかずの大きさにして</p> <p>マークの日</p> <p>下線を引いてあるおかずが増えます。</p> <p>マークの日</p> <p>おかずの大きさを注文した場合のみ増える献立名をのせています。</p>	<p>6</p> <p>水</p> <p>・カミカミビビンバ ・チャブチ ・揚げぶようば ・わかめスープ ・ごはん ・牛乳</p> <p>アルルゲン 小麦、乳</p>	<p>7</p> <p>木</p> <p>・豚肉のカレー煮 ・生揚げの揚げ ・小松菜をほろ ・かきたまスープ ・ごはん ・牛乳</p> <p>アルルゲン 小麦、卵、乳</p>	<p>8</p> <p>金</p> <p>・鯖のみそ焼き ・野菜のごまあえ ・香菊と桜えびのかき揚げ ・白桃と真桃缶 ・すまし汁 ・ごはん ・牛乳</p> <p>アルルゲン 小麦、牛乳</p>	<p>9</p> <p>土</p> <p>・チキンチキンでぼう ・ひしきポテト ・キャベツのナムル ・みそ汁 ・ごはん ・牛乳</p> <p>アルルゲン 小麦、乳</p>
<p>7</p> <p>月</p> <p>・照り焼きハンバーグ ・青菜とコーンのソテー ・ジェニマンポテト ・糸昆布の炒め煮 ・みそ汁 ・すだちゼリー ・ごはん・牛乳</p> <p>アルルゲン 小麦、乳</p>	<p>8</p> <p>火</p> <p>・鮭のハムマヨ焼き ・カレースパゲッティ ・揚げしゅうまい ・フルーツあえ ・卵入り野菜スープ ・ごはん ・牛乳</p> <p>アルルゲン 小麦、卵、乳</p>	<p>9</p> <p>水</p> <p>卒業式</p>	<p>10</p> <p>木</p> <p>・ハヤシライス ・かぼちゃの塩バターあえ ・キャベツとウィンナーのソテー ・ごはん ・牛乳</p> <p>アルルゲン 小麦、乳</p>	<p>11</p> <p>金</p> <p>・太刀魚のバーベキューソースかけ ・ゆで野菜 ・大豆のカレー煮 ・ツナポテト ・ジュリアンスープ ・コーンライス ・牛乳</p> <p>アルルゲン 小麦、卵、乳</p>



具とごはんを混ぜて作る
チキンライスです。たく
さん作る時に便利！

♪ 給食レシピ紹介 ♪

チキンライス【4人分】

米	2カップ	<p>① 米はバターを混ぜて炊く。</p> <p>② 鶏肉は小さめ角切り、玉ねぎとにんじんは荒みじん切りにし、グリーンピースはゆでる。</p> <p>③ 油で鶏肉を炒め、玉ねぎ、にんじんを加えてよく炒める。</p> <p>④ 塩、こしょうで調味し、マッシュルーム、ケチャップを加えてさらに炒める。</p> <p>⑤ 煮詰まったらグリーンピースを加えて具を仕上げ、炊き上がったごはん混ぜる。</p>
バター	小さじ2	
油	小さじ1	
鶏肉	180g	
玉ねぎ	1/2個	
にんじん	1/3本	
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
マッシュルーム	25g	
トマトケチャップ	60g	
グリーンピース	25g	

リクエストで
登場！

揚げぎょうざ【20個分】

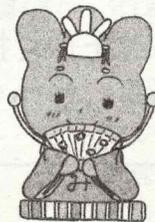
豚もも挽肉	200g	<p>⑥ 野菜はみじん切りにして、よく水気をきる。</p> <p>⑦ 豚肉に調味料を加え、よく混ぜる。</p> <p>⑧ ①と②をよく混ぜ合わせ、ぎょうざの皮に包んで油で揚げる。</p> <p>※ 給食では、ぎょうざの皮は大判のものを使っています。</p>
キャベツ	110g	
長ねぎ	70g	
にら	30g	
しょうゆ	大さじ1強	
さとう	小さじ2	
片栗粉	小さじ2	
ごま油	小さじ1.5	
塩	少々	
ぎょうざの皮	20枚	
揚げ油	適宜	

ツアيفアン【4人分】

米	1.5カップ	<p>① 米ともち米を混ぜて炊く。</p> <p>② 豚肉を細切りにし、しょうゆと酒で下味をつける。</p> <p>③ にんじん、たけのこは千切り、小松菜はゆでて刻む。</p> <p>④ 油、ごま油で豚肉を炒め、にんじん、たけのこ、しめじ、小松菜の順に加えて炒める。</p> <p>⑤ 火が通ったら調味して、炊き上がったごはん混ぜる。</p>
もち米	0.5カップ	
油、ごま油	小さじ1ずつ	
豚肉	120g	
しょうゆ	大さじ1	
酒	小さじ1	
にんじん	1/3本	
たけのこ	60g	
しめじ	25g	
小松菜	150g	
塩	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	



1年間ありがとうございました♪



今年度も学校給食にご理解とご協力をいただき、
ありがとうございました。子どもたちの笑顔に励まされ、
日々よりよい給食を…という思いで給食づくりを行って
きました。来年度もよろしくお願いいたします。

4月の給食は11日から開始の予定です。

(新1年生は20日からです)