

# 給食だより 3月

令和6年2月29日  
北区立岩淵小学校  
校長 野尻 史子  
栄養士 小河 春那

この1年間給食の時間や食育の授業を通して、さまざまなことを学んできました。進級・進学してからも健康的で楽しい食生活を送ることが出来るように、何を食べるのか自分で考え選んでいけるようにしましょう。

## ～6年生の考えた献立紹介～

6年生が家庭科の授業で、班ごとに1食分の献立を立てました。

日・曜日	献立(飲み物は牛乳)	献立のポイント
4日 (月)	焼肉風まぜごはん ちくわとかぼちゃの天ぷら ツナ和え 豚汁	焼肉のタレご飯から発展して考えた焼肉風まぜごはんがおすすめです！それに合わせて献立を決めました。
5日 (火)	天津飯 チンゲン菜の中華和え 春雨スープ	今まで給食で出たことがないような献立を考えました。天津飯はオーブンで玉子焼きを作ってあんをかけます。
6日 (水)	わかめごはん UFO揚げ なめこのみそ汁 フルーツポンチ	みんなが好きな料理で栄養バランスがとれるように組み合わせました。
7日 (木)	麦ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ チーズ焼き パリパリハニーサラダ 野菜スープ	魚料理を主菜にした献立を考えました。魚は食べやすい白身魚で、コーンマヨネーズにチーズをかけてオーブンで焼きます。
8日 (金)	ビビンバ チーズダッカルビ トックスープ ぶどうゼリー	食材の数を多くすることで色合いや栄養バランスがとれるように献立を考えました。

※今年度は3月21日(木)で給食は終了です。

1年間学校給食にご理解・ご協力いただきありがとうございました。

来年度は、4月10日(水)より2年生以上の児童で給食開始になります。

(1年生の給食開始は4月11日(木)です。)

## ～食育授業の紹介～

### 3年生 みそ作り



「すがたをかえる大豆」を実体験出来る授業でした。ゆでた大豆に塩と麴を混ぜ合わせて樽に入れていきます。みそはお店の倉で熟成させてから戻ってきます。

### 4年生 梅シロップ作り



和歌山県から日本の伝統的な食文化を伝えに来ていただきました。梅と氷砂糖を入れて漬けておくとおいしいシロップになります。

### 5年生 ミルクスクール



子供のうちにしっかりカルシウムを骨に貯めておくことで、丈夫な体が出来ます。そのために毎日給食では牛乳を出しています。今回は骨やカルシウムの勉強の後に、牛乳をいろんなジュースで割ってフルーツオレを作りました。

### 6年生 スナックスクール



普段、何気なく食べているおやつ。1日の栄養補給で必要だけれど、食べ過ぎも、肥満のもとになってしまいます。今回は1日どのくらいの量食べるのが良いのか。また、食べる時間についても学び、自分たちで考えて間食(おやつ)が選べるようになりました。