

給食だより 3月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聰子

だんだん暖かくなり、春の訪れを感じることが出来ます。1年間を振り返ってどうでしたか？3月は今年度最後の月です。新しい学年に向け、自分の食生活を振り返ってみましょう。

今年度の給食を振り返って

給食室では、毎日クラスごとに食べ残しを計量し、喫食率を出しています。喫食率から、子供たちの嗜好を考察しました。（1月31日までのデータをもとにしています）

喫食率が高かった日



1月17日
・ブロッコリーと
照り焼きチキンのスパゲティ
・牛乳
・マリネサラダ



9月27日²²
・包まないぎょうざ丼
・牛乳
・ワンタンスープ
・梨

喫食率は児童の嗜好だけでなく、欠席人数や気温、行事の有無等でも変動します。感染症の流行時、気温の高い時は、喫食率が低くなりがちです。また、1年生は入学したばかりの4.5月と比べ、だんだんと食べられる量も増え、喫食率が上がっていきます。学校給食週間等の取組で、喫食率が上がることが多いです。

特に野火止小の児童は好き嫌いが少なく、何でも良く食べる児童が多いため、なかなか傾向がつかめないのでですが、分かりやすかった例を左に紹介します。

スパゲティ、ラーメン、丼もの、パンの日は喫食率が高い日が多いです。逆に、骨の多い魚、ご飯に豆類が入る日は、喫食率が低いです（低いといっても97%を超えてはいるのですが！）。骨の少ない魚や、揚げたりサラダに入った豆は喫食率が高いことが多いです。骨のある魚も食べ慣れて欲しいな、と思います。

給食室では今後も日々の喫食率を参考に、献立作成や調理方法へ反映させていきたいと思っています。

喫食率が低かった日



5月27日
・大豆ひじきごはん
・牛乳
・いわしのカレー揚げ
・野菜のこま和え



5月21日
・グリーンピースごはん
・牛乳
・さばの竜田揚げ
・新じゃがとかぶのみぞ汁

6年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。4月から中学生になりますね。体も心も大きく成長する時期です。また、部活など日々の活動がより活発になり、毎日の食事がいっそう大切になってきます。さらに、行動範囲や交友関係の広がりから、自分で食事を選択する機会が増えるかもしれません。バランスの良い食事として、家庭科の授業で学んだことや、給食の献立を思い出してみましょう。みなさんのこれから活躍を願っています！



健やかな成長を願う ひな祭り



3月3日に、女の子の健やかな成長を願う行事です。春が訪れて桃の花が咲く頃であることや、桃は美しさや長寿の象徴であったことから、別名「桃の節句」とも呼ばれています。ひな祭りで用いられる3色の桃、白、緑色にはそれぞれ意味があるとされています。

桃：魔除け/桃の花をイメージ

白：長寿・清浄/雪をイメージ

緑：健康/芽吹きをイメージ

ひな祭りで飾られる「ひしもち」は、この順に色が重なっています。これは、「雪の下に新芽が芽吹き、雪の上には桃の花が咲いている」という新春の情景を表しているとされています。

3月3日は、ひな祭り献立です！

✿ちらし寿司

…「寿」を「司る」という意味の寿司は、祝いの場にふさわしい食べ物とされてきました。ちらし寿司は見た目が華やかで、皆で食べられることからひな祭りを祝う食べ物として定着しました。



✿たまごと花麩のすまし汁

…桃色の花麩、豆腐の白、小松菜の緑色で、ひな祭りの3色を表します。

✿ももゼリー

…桃の節句なので、ももジュースを使い給食室でゼリーを作ります。

作ってみませんか？～材料4つ！キャラメルポテト&セサミトースト～

野火止小学校の学校給食は、家庭でも手に入りやすいシンプルな材料で作ることが多いです。材料4つで作れる人気メニューを2つ紹介します。

【材料 5人分】※中学年の量です

●キャラメルポテト

さつまいも 450g…皮つき2cm角
揚げ油
有塩バター 35g…溶かす
砂糖※ 35g

●セサミトースト

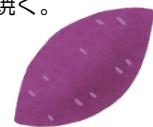
食パン 1枚
マーガリン 45g…溶かす
すりごま 15g
砂糖※ 20g

※給食では三温糖、上白糖、グラニュー糖、きび糖を使い分けています。ご家庭にあるもので大丈夫です。

【作り方】

●キャラメルポテト

- ①さつまいもは切って水にさらし、水気を切る。
- ②揚げ油を熱し、さつまいもを色よく揚げる。
- ③溶かしたバターに砂糖をまぜ、揚げたさつまいもにからめる。



●セサミトースト

- ①マーガリン、ごま、砂糖を混ぜる。
- ②①をパンにぬり、焼く。