

3月給食だより



令和8年3月18日
倉敷市立第五福田小学校

今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べて元気な学校生活を送ることができたでしょうか。3月はまよりの月です。1年間のまとめとして、給食時間や家庭での食生活について振り返ってみましょう。

6年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます

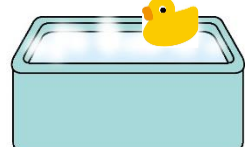


6年間、第五福田小学校で食べた給食はどうでしたか？1年生で初めて給食を食べた頃と比べて体も大きくなり、たくさん食べられるようになった、苦手なものも食べられるようになった、という人も多いのではないのでしょうか。また、毎日の給食時間や色々な教科で「食」について学んだこともたくさんあったと思います。自分のやりたいことをかなえるためには、心と体が健康であることが何よりも大切です。「食」は健康の大きな柱であり、毎日の元気の源となるのは「規則正しい食生活」です。この先も「食」に対してしっかりと向き合える人になってください。

★ 6年間の給食回数 **1117~1122回**

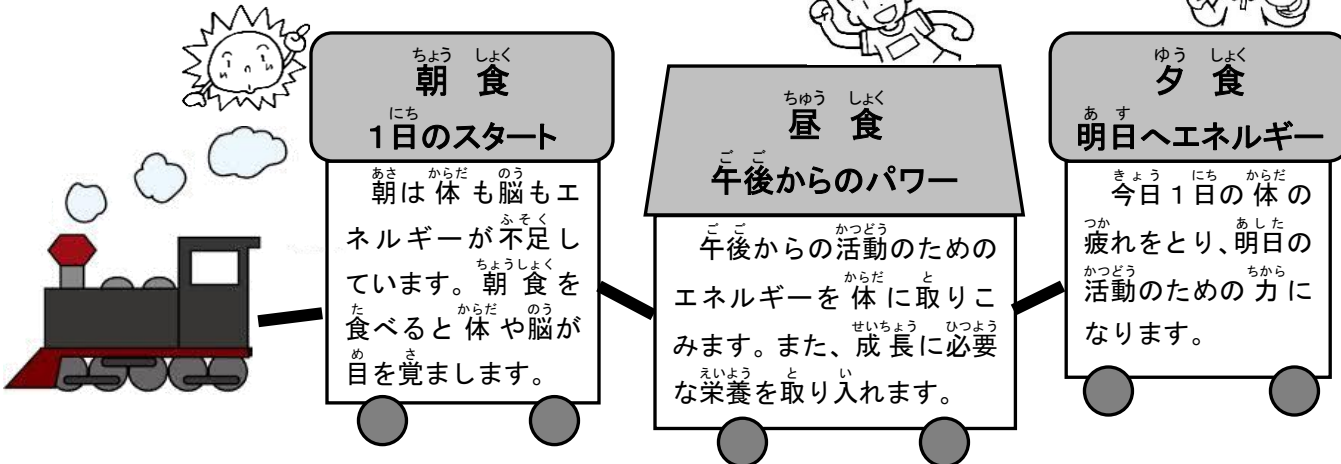
★ 6年間で飲んだ牛乳の量 **約230リットル**

およそ
お風呂
1杯分！



中学生は、身長・体重・性機能など、一生のうちで最も成長が著しくなる時期です。また、部活動等で活動量が増える人もおり、成長や活動に必要な栄養量が増えます。自分自身の体の成長を支えるためには、バランスのよい、質のよい食事が大切です。1日3食、きちんと食事をするようにしましょう。

1日3食しっかり食べよう！



6年生が考えた おすすめ献立



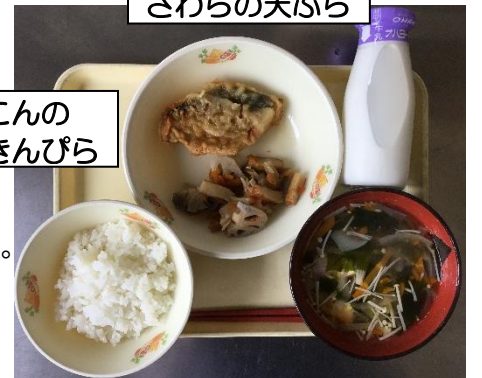
6年生は、11月の家庭科の学習で献立作成について学習をしました。3月の給食で「6年生のおすすめ献立」を実施しました。給食時間の放送で各クラスの代表児童が、6年生が考えた献立のおすすめポイントを発表しました。どちらの給食も、全校でとてもよく食べていて、残菜が少なかったです。1年生から5年生は「6年生ありがとう！」と感謝して食べていました。

6年1組「岡山県でとれたものをおいしく！地産地消給食」

3月9日（月）に実施しました。特に、岡山県産の米粉で作った衣をつけて揚げた「さわらの天ぷら」が好評でした。



瀬戸内海で春を告げる魚「さわら」を主菜にしました。魚が苦手な人でも食べやすいように天ぷらにしました。連島れんこんを使ったきんぴらや、瀬戸内海のわかめが入ったすまし汁を組み合わせ、地産地消の献立にしました。



さわらの天ぷら

れんこんのきんぴら

ごはん

わかめのすまし汁

6年2組「心も体もホッカホカ！食べると体が温まる給食」

3月13日（金）に実施しました。ピリ辛の豚キムチが特に好評で、ほとんど残量無く、低学年から高学年までしっかりと食べることができていました。



ピリ辛のキムチたっぷりの豚キムチは、食べると体の中からぽかぽかと温まります。温かい卵スープは、卵や豆腐などが入っているので、たんぱく質もしっかりとることができます。



豚キムチ

ごはん

たまご卵スープ

ちさんちしょうきゅうしょく 地産地消給食



2月4日(火)、倉敷市福田・連島地区の小学校で、岡山県倉敷市産の地場産物を活用した統一の献立を実施しました。給食時間に、「牛乳がとどくまで」の動画を見ました

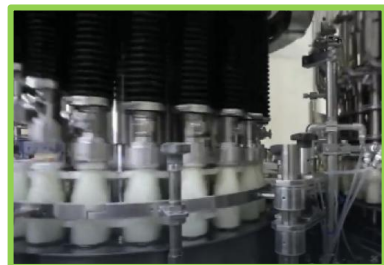


給食で毎日飲んでいる牛乳は岡山県内で作られています。乳牛を育てるながつね牧場の方は、



自分の子どもを育てるような気持ちで、毎日大切に牛たちを育てています。

とおっしゃっていました。



乳牛からしぼった牛乳は、トラックで工場に運ばれます。工場では、ごみなどを取り除いて、熱を加えて殺菌し、冷やされたから瓶に入られています。オハヨー乳業の方は、



品質や衛生管理に気をつけて牛乳を作っています。自然の恵みの牛乳をしっかりと飲んでほしいです。

とおっしゃっていました。

生産者の方に感謝して、毎日牛乳を飲むことができるといいですね。

4月の給食予定

8日(水) 2~6年生 給食開始 玄米入りごはん・牛乳・じゃがいものそぼろ煮・大豆とわかめの酢のもの

※7日(火) 始業式の日は給食がありません。

17日(金) 1年生 給食開始 カレーライス・牛乳・海藻サラダ・ヨーグルト

今年度は193回、給食を実施しました。一年間、本校の給食の実施にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

来年度も安全・安心で、おいしい給食づくりに取り組みたいと思います。また、給食だよりを通じて、ご家庭へ学校での給食の様子や食育の取り組み、食に関する情報をお届けしていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



じぶん 自分でおむすびを作りました!

3月6日の給食は「玄米入りごはんおむすび」でした。玄米入りごはんに手作りふりかけをかけて、大きなのりに包んで、おむすびを作りました。



手作り
ふりかけ

げんまい
玄米ごはん
おむすび

げんまい
玄米入りごはん

ちくぜんに
筑前煮



のりが破れやすかったため、苦戦している児童が多かったですが、自分で作った大きなおむすびを口いっぱいに頬張って「おいしい!」と食べていました。

つく 作ってみよう!



てつく 手作りふりかけ

- 【材料(8人分)】
- ・かつお節 20g
 - ・しらす干し 30g
 - ・塩昆布 4g
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・みりん 小さじ2
 - ・水 小さじ2

給食レシピ

【作り方】

- ① しらす干しをフライパンで炒り、取り出しておく。
- ② フライパンにAを入れて煮立てる。
- ③ かつお節、塩昆布、①を加え、混ぜ合わせる。

3月6日の給食で提供しました。甘辛い味つけでごはんが進み、大好評でした。是非ご家庭でも作ってみてください。

★お願ひ★ 給食帽子について

給食帽子のゴムが緩くなり、帽子の中に髪の毛をうまく入れられない児童が見られます。春休みの期間に点検と補修をよろしくお願ひします。

