

給食だより

平成26年1月

さいたま市立 美園 小学校
校長 川本 順一



あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、気持ちも新たに3学期がスタートしました。

新年には今年の目標をたてますが、今年1年、元気に過ごせるように食生活についても自分なりの目標をたててみましょう。

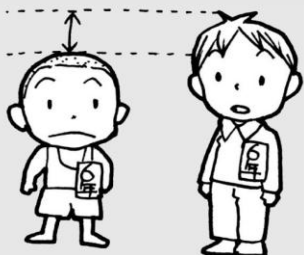
学校給食週間 知っていますか？

1月24～30日は給食週間です

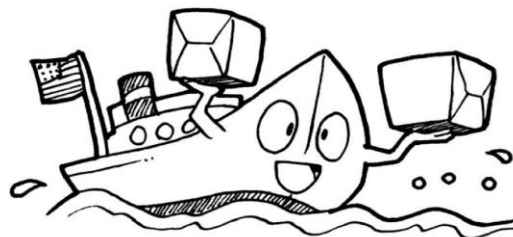
昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。学校が冬休みなので、1ヵ月おくれの1月24日が《給食記念日》になりました。



昭和20年、今から65年くらい前、日本は戦争が終わったばかりで、食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。



そのころの小学校6年生は、今の4年生くらいのからだの大きさでした。



日本の子どもの様子を見てアメリカから脱脂粉乳などがたくさん送られてきて給食を始めることになりました。

美園小学校では1月27日(月)～1月31日(金)を学校給食週間として、給食委員会による給食朝会や、給食時間に調理員さんとの交流などを実施します。

食べ物を大切にしましょう

毎日食べている食事やおやつなどを、何気なく残していませんか。ほんの少しと思っても、積み重なるとたくさんの量になります。



あきた



味がきらいだ



食べたくない



おなかがいっぱい

上のような理由から食べ物を残してよいのでしょうか。私たちは生きていくために、たくさんの動物や植物の命をもらっています。そのことを考えれば、ほんの少しでもむだにはできないはずですよ。

ひと口ひと口よく味わい、最後のひとつぶ、ひと切れまで大切に食べたいものですね。



1月の給食について

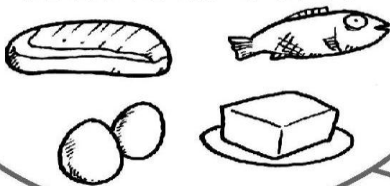
- * 11日は鏡開きです。鏡餅でおしるこや雑煮を作ります。給食では白玉ぜんざいを出します。(10日)
- * 鯨のかりん揚げ…昭和20年代、捕鯨大国だった日本。給食でも鯨肉がたくさん使われていました。昔は肉よりも安く、給食でもたくさん使われていましたが、今では貴重品になってしまい入手が困難で高級品になってしまいました。(20日)
- * 郷土料理…さいたま市と友好都市の福島県南会津町(27日)。川越市のねぎめし(28日)
- * さいたま市と姉妹都市の料理…イイナモ市のあるカナダの料理(29日)、トルーカ市のあるメキシコの料理(31日)
- * 6年生が考えた献立…家庭科の授業で全員が給食の献立を考えました。その中から各クラス2点ずつを1月と2月の給食で実施します。1月は6年2組石田優佳さんの考えた献立です。(30日)

かぜに強くなる食事

—冬を元気にのりきるために—

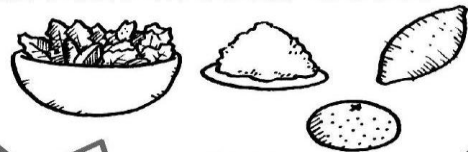
たんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉・魚・たまご・牛乳・とうふなどをたくさん食べましょう。



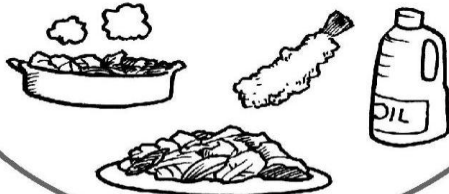
ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さをふせぐホルモンを助けるはたらきをします。野菜サラダ・大根おろし・さつまいも・みかんなど、新鮮な野菜やくだものを食べましょう。



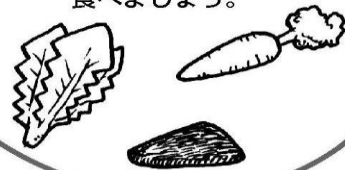
油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくします。すき焼き・てんぷら・いためものなどに使って食べましょう。



ビタミンAをたっぷり食べよう

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くして、ウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草・にんじん・レバーなどを油で料理して食べましょう。



もりもり食べて、外で元気よく運動しましょう。

「料理紹介」 ～小松菜とわかめのサラダ 4人分～ 21日(火)の給食にです

材料 小松菜 120g わかめ(塩蔵) 12g ホールコーン缶 50g しょうゆ 小さじ2
りんご酢 小さじ1 砂糖 小さじ1 ごま油 小さじ1 塩 少々 こしょう 少々
白ごま 5g

- 作り方
- ① 小松菜、わかめは切ってゆでて水でさましておく。
 - ② 調味料でドレッシングを作る。(給食では加熱してさましておきます)
 - ③ ごまはいておく。
 - ④ 野菜とドレッシングを混ぜ合わせ、最後にごまを加える。

* 冬が旬の小松菜。おひたしとは違う食べ方でどうぞ。