

# 給食だより

平成21年2月

さいたま市立三室小学校

1月19日から23日は学校給食週間でした。

給食週間中に行われた給食に関する行事を紹介します。

給食委員会の劇【おさかなの秘密】を放送しました。



いろいろな魚の特徴や栄養について熱演してくれました。

子どもたちの心がこもった作文と手作りの花束が、給食室全員に渡されました。

何よりの励みになりました。ありがとうございました。

給食カルタをつくりました。



各クラスで給食にまつわる言葉を考えてくれました。職員玄関やランチルームに掲示しますので、ご覧ください。

リクエスト給食アンケートを実施しました。

結果は献立表をお読みください。2月と3月の給食に取り入れたいと思います。

校内放送、リクエスト給食アンケートの集計・結果発表、演劇など、給食委員の子どもたちが大活躍でした。

給食室の作業をビデオにとり、放送しました。給食がどのように作られているのかを、子どもたちに伝えました。

給食週間中に使用した緑区の農産物を紹介します。

けんちん汁・・・三室地区で収穫された里芋・ごぼう・にんじん・長ねぎ・大根を入れました。

小松菜のピラフ・・・高畑で収穫された新鮮でおいしい小松菜をたっぷり入れました。

チコリーのスープ・・・右写真のチコリーです。子どもたちはよく食べていました

地元の農産物を給食に・・・

この他にも、くわい、ずいき、ブルーベリーなど、三室小学校の近くではいろいろな農産物が作られ、給食に使わせていただいています。恵まれた環境をいかして、新鮮で安心な地元の農産物をこれからもたくさん使っていきたいと思います。



大牧で収穫されたチコリーは、新鮮なので苦味はほとんどありませんでした。

## 2月3日は節分です・・・大豆のはなし

節分の豆まきに使う豆は大豆ですが、大豆にはどんな栄養があるのでしょうか。

体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



節分には、鬼退治のために、いった大豆をまきますが、大豆は古くから日本人になじみがあり、たくさんの大豆製品が生まれていますね。

貧血予防の鉄や、質のよいたんぱく質、食物せんい、それにカルシウムやビタミンB1も含まれています。



豆乳



がんもどき



豆腐



納豆



みそ



きな粉



厚揚げ



おから



こおり豆腐



しょうゆ

みんな大豆の加工品