

# 給食だより

平成23年2月

さいたま市立 蓮沼小学校



## 給食週間にいろいろな取り組みがありました！！

1月24日(月)から28日(金)までの一週間は給食週間でした。

給食朝会での委員会の発表



野菜についての劇をしました  
野菜の特徴や栄養などについて説明し、  
残さず食べるよう呼びかけました。  
妖精も登場し、楽しみながら野菜について  
学ぶことが出来ました。



食品や蓮沼小の給食についてのクイズを出題しました  
みんな一生懸命答え、クイズを楽しんでいる様子  
でした。

各学年の取り組み

1・2年生:給食すごろく遊び

3年生:給食絵手紙づくり…調理員さんにプレゼントしました

4年生:給食ポスター作り…選ばれた作品を給食室に掲示しました

5年生:給食作文…給食週間中にお昼の放送で発表しました

6年生:献立作り…選ばれた児童の献立を、3月の給食で実際に実施します  
全員での取り組み



給食ばくばくチャレンジ…給食を残さず食べられたでしょうか！？がんばった児童には、ミニ賞状がおくられます。  
普段は何気なく食べている給食について、考えるよい機会になりました。



## おいしいね！見沼・岩槻

毎月、地元で採れた季節の野菜を使った料理を給食で紹介しています。

2月の野菜はキャベツです。よく使われる食材ですが、今回は15日(火)のホイコーローに登場します。



### レシピ紹介

### ホイコーロー ~4人分~

#### <材料>

豚肉もも(小間)…160g	青ピーマン…25g(1個)	一味唐辛子…少々
生揚げ…100g	しょうが…1/2 かけ	ごま油…小さじ 1/2
しょうゆ…大さじ 1/2	にんにく…1/2 かけ	片栗粉…小さじ 1
三温糖…大さじ 1/2	植物油…小さじ 1	水…小さじ 1
水…50g	水…50g	
キャベツ…200g(2~3枚)	テンメンジャン…25g	
根深ねぎ…100g(1本)	しょうゆ…大さじ 1	
にんじん…80g(中 1/2 本)	清酒…大さじ 1/2	
もやし…80g(1/2袋)	砂糖…大さじ 1/2	
たけのこ水煮…50g	中華だし(顆粒)…小さじ 1	

下煮

#### <作り方>

生揚げは下煮し、ピーマンは下ゆでする。  
油を熱し、しょうが・にんにくを炒め香りを出し、豚肉を加えて炒める。  
にんじん、たけのこ、もやしを加え、炒める。  
調味料、水、生揚げ、キャベツ、ピーマン、  
ねぎを加え、煮る。  
水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れて仕上げる。

