

# 給食だより



さいたま市立野田小学校  
平成27年 1月 9日

## 食について考えよう 学校給食週間 1月26日～1月30日

学校給食週間は、学校給食が始まったことを記念する行事です。

野田小での取組は、学年毎のリクエストメニュー、自分で食べたいものを選ぶセレクトメニュー、6年生の家庭科で学習した「献立作り」を取り入れたメニューなどを実施します。

また、給食委員による給食集会、調理員と児童との会食など、食について考える一週間とします。ご家庭でも、自分の健康を守るための食生活について、話し合ってみましょう。

### リクエストメニュー紹介～選んだ理由も聞きました～

1年生 (パン) まっちゃん揚げパン(28日)

あげぱんの種類で、まだ1回しか食べていないので、もう一度食べてみたいから。

3年生 (野菜のおかず2品)

- ・ツナとわかめのサラダ(30日)  
わかめは、たくさん栄養があるから。
- ・シーフードサラダ(2月1日)  
海の栄養が入っているから。  
イカやエビは歯ごたえがあって、よくかむので、歯によいから。

2年生 (ごはんのとも) のりのつくだ煮(27日)

おいしくて、みんなが好き。  
他の(ごはんのとも)より、食べたいから。  
なっとうより、好きだから。

4年生 (温かいスープ3品)

- ・シチュー(30日)  
じゃがいもや野菜がおいしいから。
- ・ワントンスープ(26日)  
ワンタンがトロツとしておいしい。
- ・肉団子のスープ(28日)  
肉団子が、手作りで旨味たっぷりだから。

5年生 (麺料理) なんといっても ジャーチャーめん!(29日)

具がたくさんあって、おいしい。汁の味が濃くて、おいしいから。  
給食にでるたびに、みんながおかわりして、食べています!!

### 6年生が考えました～ごはん味噌汁にあうおかず 主菜と副菜～

焼き魚・青菜のベーコン炒め

青菜は小松菜とほうれん草を入れ、ピタミンを摂れるようにしました。

ご飯にしらすやのりをつけてカルシウムを足しました。(栗原大輔)

焼き魚・ポテトサラダ

焼き魚は、シンプルな味にし、サラダはじゃがいもを使い、マヨネーズで作りました。ご飯は、のりをのせます。(高橋来未留)

ごはんひじきごはん

鳥肉のチーズ巻・野菜の天ぷら

無機質(ミネラル)が不足なので、ご飯に、ひじきをまぜ、鳥肉にチーズを巻きました。(高橋沙来)

ロールキャベツ・マカロニサラダ

ミネラルを補うため、味噌汁にわかめを足し、ロールキャベツには、チーズを入れました。(宮澤希彩)

五大栄養素を  
そろえるのが  
むずかしかった。

赤・黄・緑の食品を揃えたけれど、五大栄養素に分けたら、ミネラルやビタミンが不足していた。

足りない栄養素は、おかずに食品を少し入れたり、よく考えてできた。