

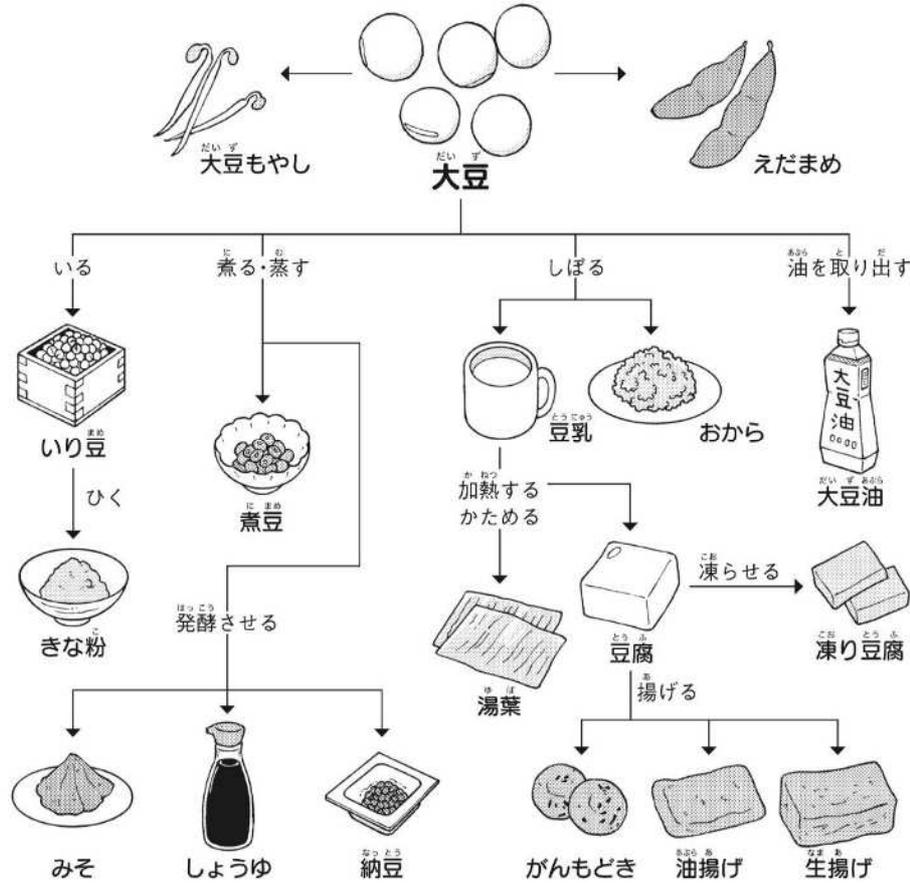
2月

さいたま市立植水小学校

2月3日は節分です。少し早いですが、2日に「節分給食」を提供します。ぜひ当日は、ご家庭で節分を楽しんでみてください。また、節分をすぎると暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪を引かないように栄養バランスのよい食事と、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。



にほん しょくせいかつ か だいず だいずせいひん
日本の食生活に欠かせない大豆・大豆製品



昔からまじめなことや、体が丈夫なことを例えて「まめ」といい、「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」といった言葉があります。これは豆が栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は良質なたんぱく質、脂質、ビタミンB1やE、食物繊維を多く含みます。大豆は豆のまま使用するだけでなく、加工し様々な製品が作られています。

2月の給食には大豆、大豆製品を使った料理が
たくさん登場します！

大豆を使った料理

- きなこ大豆
- 大豆入りひじきご飯
- 豆入りストロガノフ

大豆製品を使った料理

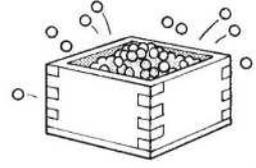
- 生揚げのすき煮
- 四川豆腐
- 豆腐のスープ煮
- ごま豆乳担々麺
- みそ汁 など



大豆は畑の

に入る言葉は？

- ① 卵
- ② 人気者
- ③ 肉



大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれています。



○給食についてのテレビ放送を行いました。

給食朝会では、給食委員が作成した給食の準備から片付け方についての動画と、給食室の様子を映した「給食ができるまで」の映像を流しました。



○「給食ランキング」をつくりました。

ごはん代表 → わかめごはん
 パン代表 → きなこ揚げパン
 めん代表 → ナポリタン

この3つの人気メニューで、ランキングをつくりました。1人1枚投票用のシールを配布し、掲示物に貼ってもらいました。

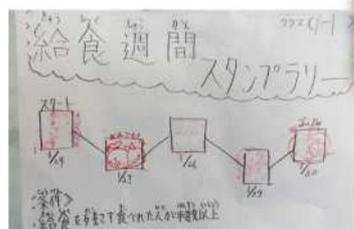
ランキング1位は…きなこ揚げパンでした！



○「残さず食べようキャンペーン」を行いました。

普段給食の残菜がどれだけ出ているのか、テレビで放送しました。

また、給食週間の間、クラスの半分以上の人が残さず食べることができたらスタンプをもらえるという、スタンプラリーの活動も行いました。5日間全てスタンプをもらったクラスは賞状がもらえる予定です。



○調理員さんに感謝の手紙を書きました。

給食を作ってくださっている調理員さんへ、感謝の気持ちを伝えるため1人1枚手紙を書きました。手紙は、給食室前の廊下に掲示する予定です。

○「昔の給食」と「姉妹・友好都市の料理」をテーマにした給食を提供しました。



24日(水)
昔の給食

(給食が始まったころの献立)



25日(木)
昔の給食

(昭和27年ごろの献立)



26日(金)
メキシコの料理



29日(月)
中国の料理



30日(火)
カナダの料理

※献立は学校ホームページにも掲載しています。ぜひご覧ください。