



親子でお読みください

# 2月の給食だより

令和5年度2月号  
さいたま市立中島小学校



家庭数



立春が過ぎ暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。寒さに負けないように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。食事の前の手洗い、栄養バランスを考えた食事、そして十分な睡眠をとって、元気に春を迎えましょう。

## 1月22日(月)～1月26日(金)は 中島小の給食週間でした！

### ☆給食朝会☆

普段見ることのできない給食室で給食ができあがる様子を見ました。これからも中島小の全員が感謝の気持ちをもって給食が食べられるといいですね。

### ☆調理員さんへの手紙の作成☆

全校児童の取り組みとして、給食を作ってくれている調理員さんに向けた手紙を作成しました。普段直接伝えることのできない感謝の気持ちを、手紙を通して伝えることができました。食材や作ってくれた人への「ありがとう」の気持ちを大切にしてほしいと思います。

### ☆パクパクチャレンジカード☆

食べられた食べ物に色をぬることで、給食にどんな食べ物が使われているのか、自分が苦手な食べ物は何か、バランスよく食べることができているかなど一人一人が自分の食事を振り返る良い機会になりました。

### ☆パーフェクト片づけデー☆

毎週木曜日に、「給食ワゴンをきれいに片づけよう」と給食委員がチェックを行っています。1月25日は6つあるチェックポイントすべてがパーフェクトにできているようにしようと呼びかけました。どのクラスもいつも以上にきれいに片づけられ、調理員さんへの感謝の気持ちが表れていました。

### ☆給食標語の作成☆

給食や毎日の食事がより明るく・楽しくなる標語を作成しました。各クラスの代表作品を紹介します。

1年1組 おいしいね えいようたっぷり じゃんぼぎょうざ  
1年2組 おかずはね どれもえいよう もりもりだ  
1年3組 きゅうしょくを おかわりするよ むっきむき

2年1組 きゅう食は のこさずたべよう おいしくね  
2年2組 きゅう食は みんなのエナジー だいじだよ  
2年3組 おいしいな ずっとあきない このあじは

3年1組 のこさない たくさんの命 いただきます  
3年2組 いただきます よくかみ楽しく 感しゃして  
3年3組 あったかい 毎日ちがう 作りたて

4年1組 感しゃはね きれいなお皿で とどけよう  
4年2組 給食は みんなの命 いただくよ

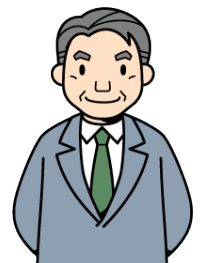
5年1組 ありがとう 伝えたいから のこさない  
5年2組 今日楽しみ 毎日の大切な プレゼント

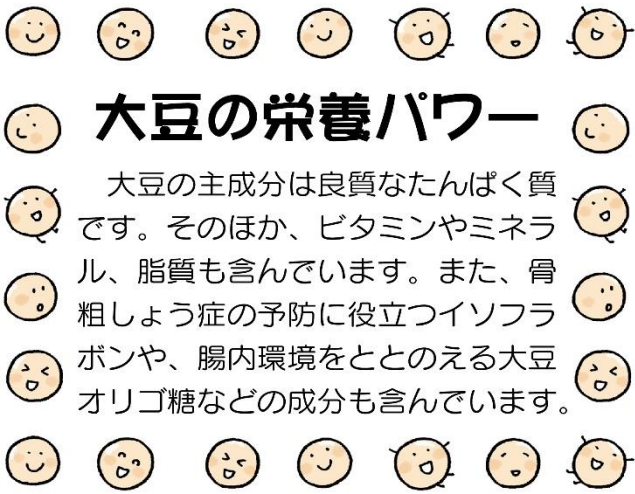
6年1組 給食は 栄養豊富な 宝箱  
6年2組 給食は いろんな命の おくりもの  
6年3組 のこさない あと一口だけ 頑張っ

なかよし学級 ばんごはん きゅうしょくたべたい おかわりしたい

ほかにも素晴らしい標語がたくさんありました。標語の作成を通して、給食や毎日の食事への関心が高まったと思います。下級生が上級生の標語をみていいなと思ったという感想もよせられました！

今年度の給食週間のある1月は、中島小学校に在籍している先生の出身都道府県の郷土料理やB級グルメなどを多く紹介しました。「郷土料理」と言うと難しく聞こえますが、その土地の気候や地形に合わせて根づいた食べ物や料理、方言などを「給食」という「生きた教材」を目の前にしながら伝えるよい機会となりました。





## 大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

## 給食レシピ（4人分） ☆大豆と芋のかりんとう☆

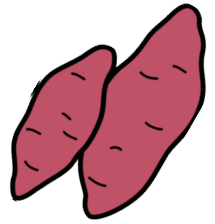
～おやつに、小鉢に～

大豆（水煮） 35g      かたくりこ（でん粉） 12g（小2）  
さつまいも 160g      揚げ油      適量

★牛乳または豆乳 16g（大1）

★さとう 10g（大1強）

- ① 大豆に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ② さつまいもを素揚げする。
- ③調味料★を煮立て、たれを作る。
- ④①、②を③で混ぜ合わせる。



## 大豆活用レシピ

### ☆ソイ丼☆

～カレー味のおいしい大豆料理！～

在校生、先生はもちろん、卒業生にもファンの多い「ソイ丼」。3階の食育掲示板にて給食レシピ配布中！



甘めカレーの味つけが  
何とも言えずおいしい！

## 大豆から できる食品



おから



豆乳



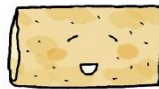
豆腐



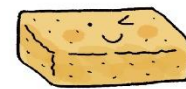
納豆



しょうゆ



油揚げ



生揚げ（厚揚げ）



みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

手洗いで予防  
シリーズ④

# どうして手洗いが必要なの？



いろいろなものに触れる手は、菌や汚れがつきます。

手についた菌が口に運ばれる！



菌が体内に入る



食中毒や病気を防ぐためにも手洗いが必要！

命を救う手洗い



世界では、下痢や結核などの病気によって多くの子どもたちの命が失われています。しかし、石けんを使った手洗いをすることで、これらの病気を予防し、多くの子どもたちの命が守れるといわれています。石けんを使った手洗いはとても大切なことです。

わたしたちは毎日いろいろなものを手で触っています。

髪の毛やドア、手すり、机や筆記具などに触れ、その手で顔を触ったり、食べ物を食べたりすることで、菌やウイルスなどが口から体内に入り込みます。

食中毒や病気を防ぐためには、石けんを使ったいい手洗いを心がけることが大切です。

