

# きゅうしょくだより



令和7年1月  
さいたま市立仲町小学校  
給食室

ホームページアドレス <http://nakacho-e.saitama-city.ed.jp/>

3学期が始まり、寒さも一段と厳しくなってきました。毎日の生活習慣を整えて食生活にも気を配り、かぜなどに負けない体づくりを心がけて、寒い冬を乗り切りましょう。



1月24日から30日までの1週間は、「全国学校給食週間」です。学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

仲町小でもさまざまな取組を行う中で、給食の意義や役割について、再度、児童の理解や関心を高めていけるような機会としていきたいと思ひます。

## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロッケ・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



### ◆冬こそ、しっかり水分補給をしましょう

冬は夏ほど汗をかくことも少なく、のどが渇きにくいので、水分不足になることがあります。こまめな水分補給を心がけましょう。

また、のどや鼻は空気中の細菌やウイルスが侵入するのを防ぐため、粘膜で覆われていますが、乾燥すると、ウイルスや細菌が付着しやすくなります。

コーヒーや紅茶、お茶などのカフェインが入っている飲み物は、利尿作用がはたらき、水分が吸収されずに排泄されてしまいます。水や麦茶、牛乳などで、水分補給をしましょう。また、食事からも水分は摂取できます。しかし、朝食を食べないと水分不足になりやすいので、しっかり食べるようにしましょう。



春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。

### ◆1年生が「くわいの芽取り」を行いました。

12月4日(水)に、1年生が給食で使うくわいの芽取りを行いました。はじめに、くわいを育ててくれた、「若谷農園」での収穫風景やくわいがどのように実をつけるのか、などの説明の動画を見て、くわいについて学びました。

初めてくわいを見る児童も多く、興味深そうな様子でした。土のようなにおい、つるつるとした手触りなど、実際に触って観察しました。くわいはあっという間に実だけになりました。給食の時間になると、「くわいご飯」を食べ、「ほくほくしている」、「思ったよりおいしい」との声が聞かれました。また、一方で、「苦手だけど、食べてみた」という児童もいました。くわい独特の苦みはそれほど感じられず、おいしい「くわいご飯」ができました。1年生もよく食べていたようです。

自分たちで作業することで、食にも愛着が生まれてきます。ぜひ、ご家庭でも、さまざまなことを体験して食への興味を広げて頂きたいと思ひます。



### ◆仲町小の行事食◆

12月は、2年生が「仲町小すくすく農園」で栽培してくれた、野菜(カーボロ・ネロ、カリリーノケール、カリフローレ)を給食でたくさん使用し、おいしく頂きました。

12月16日(月)

◆カリリーノケールと冬野菜のカレー



12月18日(水)

◆しらはなまめのシチュー(カーボロ・ネロ入り)



12月20日(金)

◆ブロッコリーとカリフローレのサラダ

