

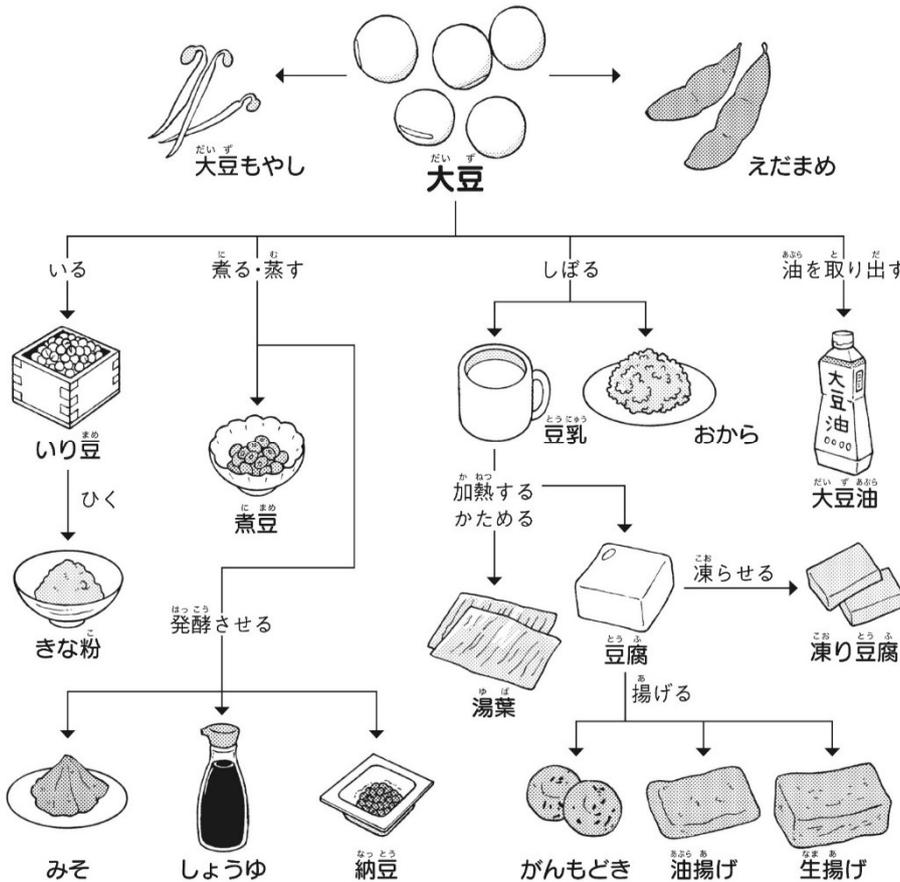
2月

さいたま市立植水小学校

2月3日は節分です。3日の給食は「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。大豆は豆のままでも使用だけでなく、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
- ビーンズサラダ
- キーマカレー

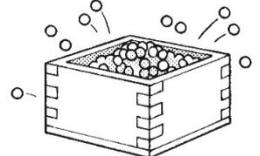
大豆製品を使った料理

- 生揚げのみそ煮
- マーボー豆腐
- ごま豆乳担々麺
- みそ汁 など



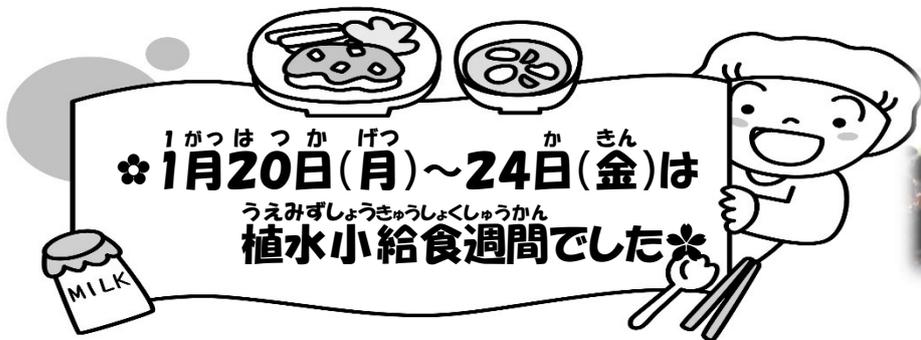
大豆は畑の に入る言葉は？

- ① 卵
- ② 人気者
- ③ 肉



大豆は畑の「豆」に入る言葉は？





○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片付け方についての動画と、給食室の様子を映した「植水小の給食ができるまで」の映像を流しました。

○「給食ランキング」をつくりました。

洋食、和食、中華、この3つの給食のメニューで、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…中華でした！

○「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、食缶を空にす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。

○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。

○「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。



20日(月)
明治時代の給食



21日(火)
大正時代の給食



22日(水)
昭和時代の給食



23日(木)
昭和時代の給食



24日(金)
中国の料理

※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。

★給食レシピ★昔のカレーシチュー (4人分)

- 豚肉 (小間) 60g
- たまねぎ 120g 薄切り
- にんじん 60g いちよう切り
- じゃがいも 240g 厚めのいちよう切り
- 水 360g
- スキムミルク 30g ぬるま湯で溶かす (なければ牛乳でもよい)
- カレールウ 30g
- 塩 2g
- チキンガラスープ 40g
- 油 適量

- 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- たまねぎ、にんじん、じゃがいもを順に入れ、その都度炒める。
- 水、チキンガラスープを入れて煮る。
- 具材がやわらかくなってきたら弱火にする。カレールウ、塩、スキムミルクを入れて煮込む。

給食週間に提供したメニューです。残菜0で、よく食べていました！

