

給食だより 2月



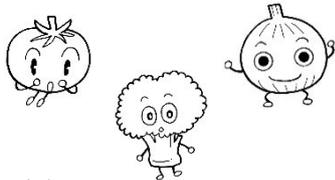
さいたま市立大牧小学校
令和8年1月30日
NO. 10
給食室

まいにち しょくせいかつ たいせつ ～毎日の食生活を大切にしよう～

① 野菜をしっかりと食べましょう

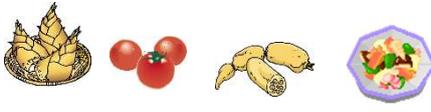
まいにち しょくじ やさい と い 野菜を毎日取り入れたいですね。野菜を食べることで次のようないいことがあります

からだ ちょうし
体の調子をととのえる！



野菜には、いろいろな種類のビタミン、無機質がふくまれています。体の中のいらぬものを外に出すはたらきをする食物せんいも豊富です。

きせつ かん
季節を感じるができる
りょうり
料理のいろいろがよくなる！



季節ごとにおいしい旬のものが出回ります。冬は白菜、大根、春は筍、夏はトマトやきゅうり、秋は何が思うかびますか？野菜で季節を楽しみましょう。野菜のいろいろな色が、料理をよりおいしそうにみせます。

かいすう ぶん
かむ回数が増える！
まんぶくかん え
満腹感が得られる！



よくかむことで、だ液が出て、口のなかをきれいにしてくれます。満腹感が得られて、食べ過ぎ防止につながります。

② 食品ロスについて考えましょう ～食べ物をおもたにしていますか？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」が大きな問題になっています。日本では年間約464万トン（令和5年度推計量）とされ、これは日本人一人あたり1日にお茶わん1杯分のごはんを捨てているのと近い量になります。

みんなで食べ物を大切に、食品ロスをへらしていくことを考えたいですね。

「食品ロス」をへらすために・・・

しょくざい か す
食材を買い過ぎない
なるべく使い切る



けいかく
計画をたてて
かうようにしましょう。

じぶん た かつ
自分の食べ方を
ふりかえり
返ってみよう



のこっているよ。
もったいない・・・

た もの たいせつ
食べ物を大切にする心を
うけついでいこう



いただきます。
ごちそうさまでした。

給食週間の取組について

給食集会

給食委員会が中心となり、各学年の取組を発表しました。

- * 給食集会1 給食室の職員紹介、1・2年生から給食室へのお手紙を手渡しました。
 - * 給食集会2 「給食標語」、「夢のみそ汁」、「夢の給食」の代表作品を発表しました。
- | | | | |
|---------|----|------|-----------------------|
| 「夢のみそ汁」 | 金賞 | 5年2組 | 「せんべいでみそしるのおかしパーティー」 |
| 「夢の給食」 | 金賞 | 6年1組 | 「韓国風料理」 |
| | 金賞 | 6年2組 | 「中華料理！！3つのぎょうざのたべくらべ」 |
| | 金賞 | 6年3組 | 「トムとジェリーの世界旅行」 |
- 2月と3月の献立に取り入れます。楽しみにしててください！

給食週間特別献立

昔の給食、海外姉妹都市・友好都市の料理などを提供しました。

昔の給食



《こんだて》

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・くじらの竜田揚げ
- ・豚汁

海外姉妹都市給食



中国

《こんだて》

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・すぶた
- ・ピリ辛もやし

友好都市給食



福島県

《こんだて》

- ・まいたけごはん
- ・牛乳
- ・ことじ
- ・ごまあえ

給食標語

昨年11月末に給食標語の募集がありました。給食委員を中心に考えてくれた標語から、学年代表になった作品を紹介します。



けんこうを 赤黄緑が ささえるよ

3年 伊藤みのみさん



おいしかったよ 心をこめて ごちそうさま

3年 村田恵太さん



生き物の 命をいただく ありがとう

3年 高松叶和さん



いただきます 大事な命 食べ切ろう

4年 岡村明日菜さん



食べて感謝 育つ命 ありがとう

4年 湯浅葵衣さん



給食を たくさん食べて パワーチャージ

4年 湯浅芽衣さん