


# 1月給食だより

さいたま市立浦和大里小学校  
令和7年1月

## 1月20日から1月24日は学校給食週間です

本校では1月20日（月）から24日（金）を学校給食週間とします。いろいろな活動を通して給食に関心を持ち、食べ物の大切さや感謝して食べる心を育みましょう。

### 【本校の取組を紹介します】

<p>献立紹介</p>	<p>*友好都市の料理*</p> <p>20日 メキシコ「チリコンカン、かぼちゃのサラダ」                  21日 福島県「まいたけご飯、こづゆ」                  22日 中国「チャーハン、春巻き、バンサンスー」                  23日 新潟県「さけの西京焼き、のっぺい汁、笹団子」                  24日 セレクト給食</p> <p>※A セットまたはB セットのどちらかを選びます。</p>
<p>児童の取組</p>	<p>1年生…給食の様子などを絵に描く                  2年生…給食室のビデオを見て調理員さんへお手紙を書く                  3～6年…給食標語                  全学年…朝の歌「えいようのうた」</p> <p>【給食委員会の取組】</p> <p>今年度のテーマ                  「チャレンジ・楽しく・感謝～学校のみみんなを笑顔にしよう～」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食クイズ</li> <li>・給食ビンゴ</li> <li>・リクエスト給食アンケート</li> <li>・調理員さんへのインタビュー（ビデオ放送）</li> <li>・「えいようのうた」披露</li> </ul> 

### ✿給食室より✿

寒さが厳しくなってきましたね。調理室の室温も10℃(冷蔵庫と同じ!!)まで下がってきました。調理員さんには「手がかじかんで誤って自分の指を切らないように気を付けてください」と声をかけています。さて、寒くなってくると残りが多くなるのが牛乳です。毎日17～20kgくらいの牛乳が残ってきます。給食は1食食べるだけで、1日に必要なカルシウムの量の半分を摂取できるように献立を立てています。その大きな役割を担っているのが牛乳です。カルシウムは非常に吸収率の低い栄養素ですが、牛乳は他の食材に比べてカルシウムの吸収率が高いのが特徴です。一口飲むだけでも毎日続ければ大きな差が出てきます。カルシウムは体に貯蓄できる栄養素です。将来にわたって丈夫な体をつくるためにも積極的に飲んでほしいです。