

給食だより

さいたま市立浦和大里小学校

令和8年8・9月

2学期が始まりました。まだしばらく暑い日が続きますが、朝・昼・夕の3食しっかり食べて「早寝・早起き」などの生活リズムを整え、毎日元気に学校生活を送れるようにしましょう。

9月1日は「防災の日」です

浦和大里小学校、沼影小学校、内谷中学校の3校合同で防災にちなんだメニューを取り入れました。「災害用炊き込みご飯」はさいたま市防災課に備蓄してあるアルファ米です。お湯または水を入れてだけで食べられるご飯です。また、「豚汁」は災害時の炊き出しでよく作られるメニューの一つです。お汁の中にいろいろな具材を入れることで偏りがちな栄養を補うことができます。これを機に防災について理解を深められるといいですね。

【3校の献立を紹介します】

浦和大里小学校	沼影小学校	内谷中学校
9月1日実施	9月1日実施	9月1日実施
・災害用炊き込みご飯 ・牛乳 ・さばの塩焼き ・豚汁 ・ゼリー	・災害用炊き込みご飯 ・牛乳 ・ウィンナー ・豚汁 ・ゼリー	・災害用炊き込みご飯 ・牛乳 ・鶏のから揚げ ・豚汁 ・冷凍みかん

3校合同メニューは今年で4回目になります。毎年災害用のご飯を給食に出すことで、「防災について意識を高める」、「災害時の食事に慣れる」という目的があります。災害が起きて不安な時は、食欲がおちます。普段、食べ慣れていない非常食は子どもたちにとって、受け付けにくいことがあるかもしれません。給食で食べる経験をしておくことで、「これは食べたことがある!」と安心し、食べやすくなります。



✿給食室より✿

1学期の話になりますが、7月に1年生が「とうもろこしの皮むき」をしました。今年も緑区の若谷農園の「雪の妖精」という品種を使用しました。朝から子どもたちは楽しみにしており、「白いとうもろこしがあるなんて知らなかった」「ひげのにおいをかいだよ」とみんないろいろな発見をしながら楽しく皮むきをしました。「白いとうもろこしを茹でると黄色になるの?」という質問もありました。給食時間に教室をのぞいてみると、「自分がむいたとうもろこしかな」「甘くておいしい」「白いままだった」と言って喜んで食べていました。また、とうもろこしが苦手な子も一口頑張って食べている姿も見受けられました。食材にふれる、慣れ親しむことも大事な食育です。ご家庭でもお手伝いなど食材にふれる機会を設けてみましょう。