

給食だよ

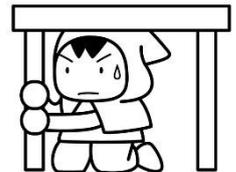
さいたま市立浦和大里小学校

令和6年 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。また、みかんやバナナ（給食では冷凍みかん）は包丁が無くても皮をむくだけで簡単に食べられます。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2日実施	9月2日実施	8月30日実施
<ul style="list-style-type: none">・災害用炊き込みご飯・牛乳・きびなごカリカリフライ・豚汁・冷凍みかん	<ul style="list-style-type: none">・災害用炊き込みご飯・牛乳・ウィンナー・豚汁・ゼリー	<ul style="list-style-type: none">・災害用炊き込みご飯・牛乳・ウィンナー・豚汁・フルーツミックス

✿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。「おいしそうなおいがする」「白いとうもろこしがあるなんて知らなかった」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。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はおいしい」といって喜んで食べている児童がたくさんいました。また、とうもろこしが苦手な子も一口頑張っ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。

