

2月



食育だより

さいたま市立南浦和小学校

※お子様と一緒にご覧ください。

立春を迎えて暦の上では春ですが、まだまだ寒い日は続きます。寒さに負けないように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。また、子どもの望ましい生活習慣を確立するには家庭の協力が必要不可欠です。家族みんなで規則正しい生活習慣の基本である「早寝・早起き・朝ごはん」を目指しましょう！

南小給食週間の取り組み

《給食委員会の取組》

- 調理員さんへ感謝の手紙作成
- 給食室の道具紹介VTR
- 絵本の読み聞かせ

- 「給食ありがとう」集会の企画
- 給食クイズVTR
- 給食に関する劇VTR

《各学年の取組》

- 給食の献立作成（6年）

- 給食に関する標語の作成

〇6年生が給食の献立を考えました！

家庭科の授業で献立について学んだことを生かして給食の献立を考えました。その中から各クラス2名の献立が1月～2月の給食になりました。「めしあがレター」には献立の紹介を書いてもらい、給食の時間に放送で発表しました。

※1月25日(火)～31日(月)は南小給食週間でした※



〇給食委員会も大かつやく！

5・6年生の給食委員会のみなさんが朝会や給食の時間に、給食室の道具紹介や食材クイズ等に分けてTV放送を行いました。短い準備期間でしたが、それぞれ一生懸命に取り組み、よい発表になりました。



カレーを作っている様子

〇給食に関する標語を考えました！

給食週間の取り組みとして全学年が給食に関する標語を考えました。給食に関する標語は廊下に掲示し、クラスの代表者が給食の時間にTV放送で発表をしました。どれも素敵な標語で心が温まりました。



1月28日(金) チキンカレー

〇給食時間にテレビ放送を行いました！

各学年の標語の取組の発表がありました。また給食委員会の活動として「給食ありがとう」集会や給食に関するビデオの放送をしました。南小給食週間では、給食ができるまでの様子をビデオで放送しました。給食に関わる全ての方に感謝する良い機会になりました。



1月24日(月)「秋田県を楽しめる！給食！」



1月25日(火)「具沢山中華料理」



1月26日(水)「冬のあったか給食」



1月27日(木)「冬の食座たっぷり給食」



1月31日(月)「ちょっぴり辛い hot 給食 in 韓国」

6年生の皆さん、素敵な献立をありがとうございました！



旬を味わう



かんきつ類

冬におなじみの「みかん」。みかんの種類の果物は、正確には「かんきつ類」とよばれています。グループ別に分けると、みかんとオレンジを掛け合わせた「タンゴール」、みかん×グレープフルーツなどの「タンゼロ」、晩白柚などの「ブンタン類」、など多くの系統があります。かんきつ類は、風邪やインフルエンザの予防に効果のあるビタミンCが豊富です。果肉だけでなく、果皮にも豊富に含まれていますので、まるごと食べられる金柑などもおすすめです。