

えがおのじかん



令和元年度2月号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：小林

暦の上では2月4日が「立春（春が始まる日）」ですが、2月は一年のなかで一番寒さが厳しい時季です。寒くて、朝起きるのがつらい人はいませんか？三食規則正しく、温かいものを食べて、寒さに負けないからだをつくりましょう。

☆ 2月の給食目標 ☆ 『 食べ物の栄養を知ろう 』

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活には欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の原料にもなっています。



大豆についてのクイズです。
○か×かで答えましょう。

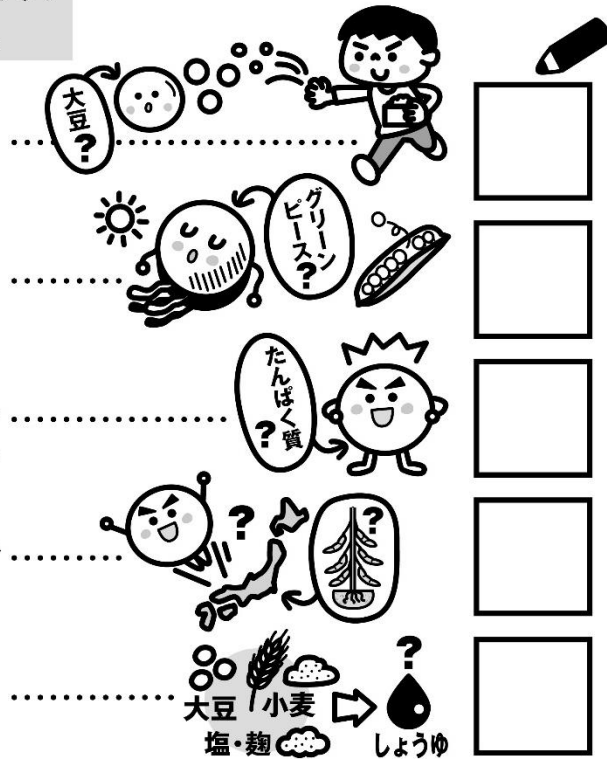
Q1 節分でまく豆は、必ず大豆でなければいけない。

Q2 大豆はグリーンピースを乾かしたものである。

Q3 大豆には、肉やたまごと同じく、たんぱく質が多くふくまれている。

Q4 日本で食べられている大豆は、ほとんど日本で作られている。

Q5 大豆と小麦、塩、麴から、しょうゆが作られる。



だいた博士になれるかな？

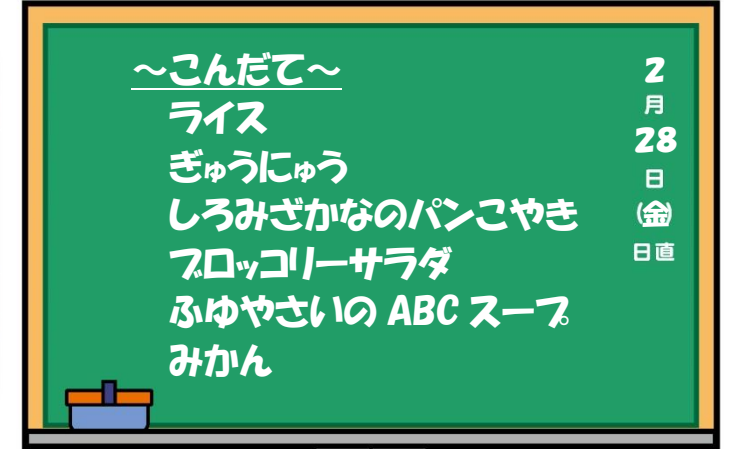
こたえ

- Q1× (落花生をまく地域もある) Q2× (枝豆が熟して乾燥したもの)
- Q3○ (畑の肉ともいわれる) Q4× (自給率は7%で、ほとんどが海外から輸入)
- Q5○ (ほかに大豆を使った調味料はみそがある)



★★★★ 小学6年生きぼうこんだて ★★★★★

6年生が小学校で学んだこと（給食の時間や家庭科の授業など）をいかして、一食分の献立を考えてくれました。この献立を考えた理由や、給食の思い出も教えてもらいました。



6年生からのメッセージ

テーマは『栄養たっぷり冬の食材給食～おいしいよ!!～』です。ぼくたちは、彩りや栄養、そして冬の食材を多く使うことに気をつけて献立をつくりました。また、ABCスープは白菜やかぶを入れて冬っぽくアレンジしました。ごはんもいつもは麦ごはんのをあえて白米だけにしてみました。ぜひ、味わって食べてください。



冬の食材をふんだんに盛り込み、出来上がったときの彩りも意識してくれました。給食はなぜ麦ごはんなのか？という疑問から、あえて白米にするというのはとてもおもしろい発想だと思います。当日を楽しみにしていきましょう！



給食の思い出

3年生のサマーバイクで、今まであまり話すことのなかった人とテレビや授業の話ができて楽しかった。また、給食にアイスが出てきて驚いた。



体験入学で初めて丹波小にきたとき、給食でししゃもが出てきてとてもおいしかったことを覚えています。丹波小は給食が温かい状態でできて、とてもうれしかったです。プールやスケートのあとは早く給食を食べたくてワクワクしていました。バイク給食やお誕生日給食はいつもより料理が豪華で大好きでした。