



12月給食たより 1



さいたま市立つばさ小学校
平成 29年 12月 21日



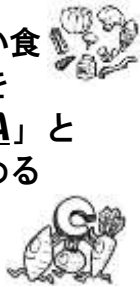
今年も残すところわずかとなり、日に日に寒さが増してきています。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザもまだまだ流行中です。外から帰った後、トイレの後、調理の前、食事の前には、石鹸を使って手を洗い、冬休み中も健康管理に十分注意しましょう。

風邪を予防しましょう

風邪の予防には「**食事・運動・睡眠**」が大切です。

食 事

栄養バランスのよい食事を基本に「**粘膜を強くするビタミンA**」と「**体の抵抗力を高めるビタミンC**」を取り入れましょう



運 動

寒くなってきましたが晴れている日は外へ出て適度に体を動かしましょう。体を動かして丈夫な体をつくりましょう

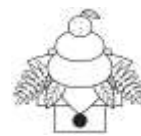


睡 眠

早寝早起きを心がけ生活リズムを整えて十分な睡眠時間を確保するように心がけましょう



年末年始の行事食



12月

冬至

「冬至」は一年のうちで昼間の時間が一番短い日です。冬至には、風邪をひかないように「ゆず湯」に入り、かぼちゃを食べます。かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、長い間保存が出来るので、野菜が少なくなる冬場の栄養補給として、昔の人の生活の知恵でもあったようです。

大みそか

毎月最後の日を「みそか」と言います。12月31日は一年の最後の日なので、「大みそか」と言います。大みそかに年越しそばを食べる由来は諸説ありますが、一般的には「細長いそばのように寿命がのびますように」という願いを込めて食べるようになったそうです。

正月

新しい一年の始まりをお祝いする日です。この一年が幸せであるようにと祝い、「おめでとう」と言いながら雑煮やおせち料理を食べます。雑煮は家庭や地域によって、具材や味が違います。東日本は角もち、西日本は丸もちのところが多いようです。

1月

七草

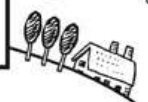
1月7日は五節句の1つです。中国から日本に伝わってきたと言われています。「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」の七草を入れた粥を食べて、健康を祈ります。

よいお年をお迎えください。3学期の給食は**1月10日(水)**から始まります。



冬休みには、クリスマスや大晦日、お正月など楽しみがたくさんありますが…冬休み中も規則正しい生活を心がけましょう

「早寝・早起き・朝ごはん」



給食たより 2



さいたま市立つばさ小学校
平成 29年 12月 21日

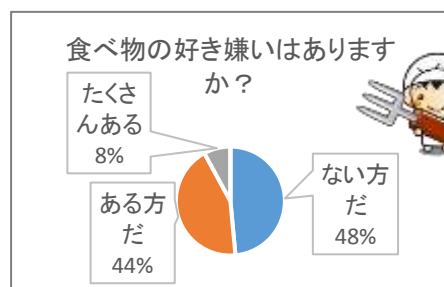
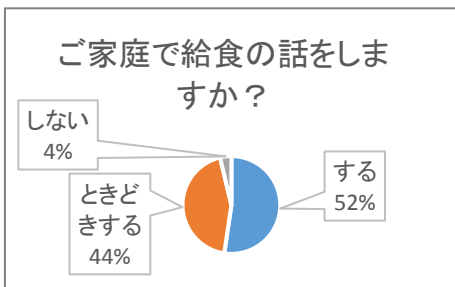
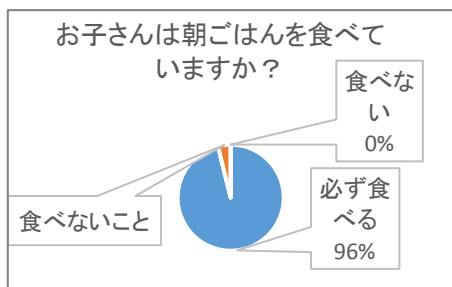
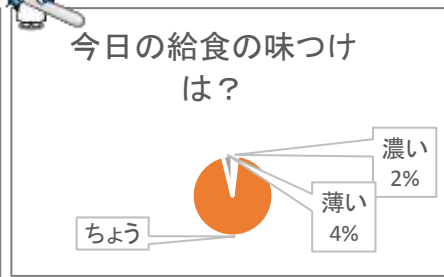
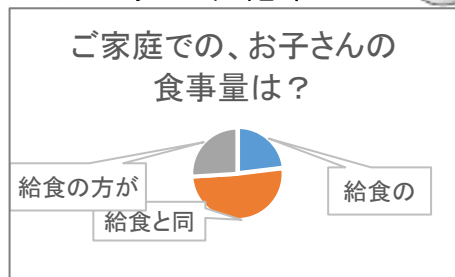
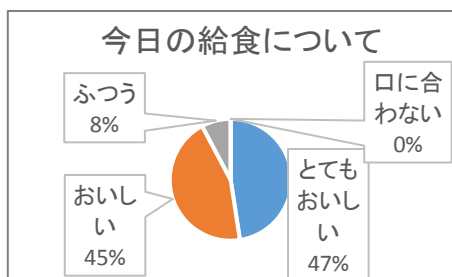
11月9日に実施されました、1年生の保護者対象の給食試食会についてご報告いたします。

当日の献立

- 地場産米
- 小松菜のふりかけ
- ゼリーフライ
- まゆたま汁
- 牛乳



<アンケート結果>



<試食会・日頃の給食の感想>

- ゼリーフライは初めて食べたが、おいしかった。まゆたま汁、家でも作ってみようと思う。
- 汁はだしがよく効いていておいしかった。ふりかけは、ご飯と一緒に食べるとちょうど良かった。
- 自分が子供の頃の給食と同じような味付けで懐かしくホットした。
- 郷土料理や行事食など、自宅では食べられない物が出て、子供にとって楽しい様子。
- 好き嫌いや食わず嫌いが多く、給食で食べられるようになった物がたくさんある。
- セレクト給食を楽しみにしている。
- 温かい物を温かく頂けた。味付けもちょうどよく感じた。
- 白米の量が多かった。 • 手間がかかっていると感じた。 • 珍しい献立が多い。
- 子供たちが、どんな風に配膳して、どのような物を食べているのか量なども分かって良かった。
- 栄養バランスが良く、おいしく温かい食事が毎日食べられることは、ありがたいと再認識した。
- 時間が足りず残すことが、1学期より減ってきた。 • 給食は好き嫌いをなくすのに良い機会だと思う。

<試食会・日頃の給食のご意見や質問など>

- 食器がプレートだと食べにくく感じた。
- 3年生からは、飯椀・汁椀・大皿・小皿の強化磁器食器(陶器)を使用しております。低学年は食器の破損を防ぐなどの理由から、ポリプロピレンの食器を使用しております。
- 量的、品数的に少ないように感じた。 ○副菜(和え物や果物)が、もう一品あると良かった。
- 少しご飯がかたかった。おかずの量が少し足りなかった。ふりかけの量が、もう少し多い方が良い。
- 800食規模の給食室で、現在約1200食を調理している状況です。作業場所も余りないですが、可能な範囲で、極力手作りを心がけております。また、アレルギー対応もしており、安全に調理が出来るよう、施設設備と調理作業を考慮し、献立を作成しております。試食会は、手作りを優先した献立いたしました。今後は頂いたご意見を元に、安全を第一に考え、献立作成をまいります。
- 子供たち(1年生)がいる時に試食会があった方が、話が出来ていいと思った。
- 来年度は、場所や日にちを含め、役員の皆様と検討する予定です。

★たくさんの貴重なご意見、ご感想ありがとうございました。より安全でおいしい給食が提供できますよう、取り組んで参ります。ご参加頂いた保護者の皆様、役員の皆様、ありがとうございました。