

給食だより 2月号

令和2年度 2月

さいたま市立浦和中学校 給食室

調理員さんへ給食委員がお礼の色紙を渡しました



1月29日（金）、委員会の時間に給食委員が学年ごとに作成した調理員さんへのお礼の色紙を給食室に届けてきました。例年、給食週間に合わせて実施される給食朝礼の時に調理員さんをお招きして渡しているのですが、今年度は朝礼ができないためこのような形で行いました。（渡す時に全員が自分の好きな給食を伝えました！）

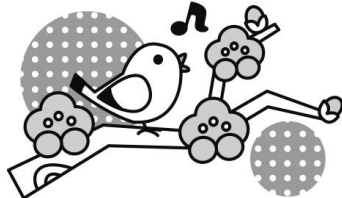
限られた時間でのふれ合いの場でしたが、調理員さんは大変喜んでくださいました。いつもおいしい給食、ありがとうございます。



～調理員さんを代表して羽深チーフより～

いつもたくさん給食を食べてくれて、ありがとうございます。

給食は栄養バランスがとても良い食事なので、残さずしっかり食べて、みなさん健康な体を作ってください！



三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に3日間くらい寒い日が続く、その後

に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。このように寒さと暖かさを繰り返しながら、やがて冬が過ぎ去り春が訪れます。温かいものを食べるなどして体調管理に気をつけながら、春を待ちましょう。まだまだ風邪の予防にも注意が必要です。外から帰って来た時や食事の前の手洗い・うがいも忘れずに行いましょう。

風邪や花粉症の予防に



1月に実施した、1年生が家庭科で考えた献立を紹介します。

コメントは、校長先生と副校長先生が検食（毎日生徒のみなさんが給食を食べる30分前に、味見をして様々な項目が適切かチェックします）時に記入して下さったものです！

（学校ホームページの保護者用ページでも詳しく紹介していますので、是非ご覧ください。）

★1月18日（月）1B 生徒

「体ぽかぽか&山口県の郷土料理」

豚肉のピリ辛生姜焼き丼（麦ご飯） 牛乳

とろみ汁 かぼちゃのいところ煮 みかん

ピリ辛の大判豚肉は食欲をそそり、季節の野菜は身体によいと言われています。「いところ煮」は初めて食べましたが、「いところ」とは？ごちそうさまでした。



★1月21日（木）1A 生徒

「フランス料理」

子供パン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き

ミネストローネ キャロット・ラペ

料理がおいしいと言われるフランスを想像しながら、にんじんとミネストローネをいただき、マスタード焼きはとても美味でした。



★1月28日（木）1B 生徒

「寒さ対策・体が温まる食材を使った料理」

麦ご飯 牛乳 鯖のねぎソースかけ ふぶき汁

冬大根と白菜のさっぱりサラダ

体が温まる食材を使っているのはよいですね。鯖のねぎソースかけ、ふぶき汁（由来は？）、おいしかったです。



★1月29日（金）1A 生徒

「鉄分たっぷり！旬の食材を使ったスタミナ給食」

ビーフストロガノフ（麦ご飯） 牛乳

冬野菜のスープ ヨーグルト

今の季節にピッタリのメニューでした。野菜の旨味や甘味を強く感じる事の出来るメニューで、美味でした。

