

3月

給食だより

H30.3
大寄小学校

1年間の給食を振り返りましょう!!

6年生親子給食会

2月28日に6年生の親子給食会を行いました。

6年生は準備も早く、上手に盛りつけることができ、『さすが大寄小学校の6年生!』でした。

お忙しい中、親子給食に参加して頂きありがとうございました。



深谷市園芸協会から深谷市産の「ほうれん草」をいただきます。

3月8日の給食は、深谷市園芸協会の方から頂いた深谷市産のほうれん草で、『ほうれん草とひじきのサラダ』を作ります。

ほうれん草は主に秋から春にかけて栽培され、葉が肉厚で甘みがあるのが特徴です。冬は厳しい寒さに耐えるのでその分甘みが増すといわれています。

ほうれん草は「総合栄養野菜」と言われるように、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。



◎ほうれん草の栄養をにがさない茹で方

- 1 沸騰したお湯に塩とサラダ油を少量入れる。
- 2 ほうれん草の葉の部分をもち根元部分を鍋に入れる。
- 3 色が変わってきたら葉の部分も鍋に入れる。
- 4 しんなりしたら裏返して15秒～20秒ほど茹でる。

根っこの赤いところは、「マンガン」という栄養素が豊富に含まれています。マンガンは骨を強くする働きをします。

学校給食では他にも、スピナッチカレーやおひたし、ソテーなど様々なメニューでほうれん草を使用しています。

いくつか出来ましたか？出来たところは自分をほめてあげましょう!!

- ①給食前に手洗いの音楽に合わせて手を洗えましたか。
 - ②帽子、マスク、給食着はきちんと着ることは出来ましたか。
 - ③爪は伸びていませんでしたか。
 - ④食器とはしを正しく持てましたか。
 - ⑤食器を正しく置くことは出来ましたか。(右にごはん、左に汁物)
 - ⑥まっすぐ座り、姿勢良く食べられましたか。(肘をついて食べていませんか)
 - ⑦食べ終わったあとの食器の中に、ごはんつぶやおかずが残っていませんか。
 - ⑧「いただきます」「ごちそうさま」を気持ちをこめて言えましたか。
 - ⑨よく噛んで食べる事ができましたか。
 - ⑩好き嫌いせずに食べられましたか。
 - ⑪みんなで協力して片付けもキレイに早くできましたか。
- 『全部できました!』と言えるように、がんばりましょう。



新学期にむけて、給食着のチェックをお願いします

マスク・・・鼻と口がしっかり覆われていますか？

給食着・・・小さいサイズのままになっていませんか？

帽子・・・髪の毛がしっかり入る大きさですか？女の子は髪を結ぶため、帽子の中に入れられるように少し大きめのサイズをオススメします。

※髪を結んでいると簡単に帽子の中に入れられますので、ヘアゴムを忘れないようにしましょう。

ナプキン・・・汚れやほつれは大丈夫でしょうか？



『今年度も大変お世話になりました。』

来年度も栄養士、調理員力を合わせて、大寄小学校の子ども達の為に美味しく、そして安全な給食をお届け致します。



