



今年も、残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすためには、うがいや手洗い、そしてバランスのとれた食事が大切です。好き嫌いをせず、しっかり食べて寒さに負けないからだづくりをしましょう。

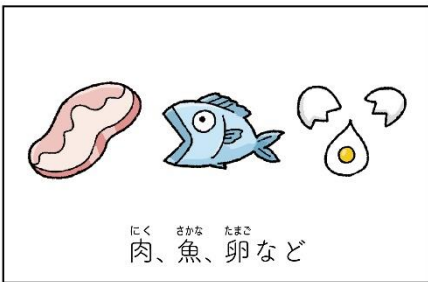
かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて対抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」を積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品

炭水化物 を多く含む食品

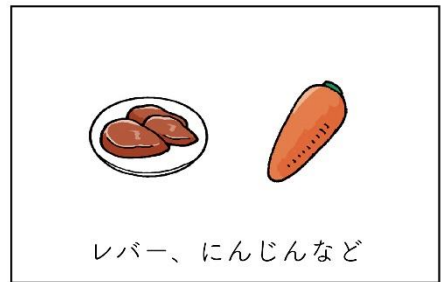
ビタミンA を多く含む食品



肉、魚、卵など



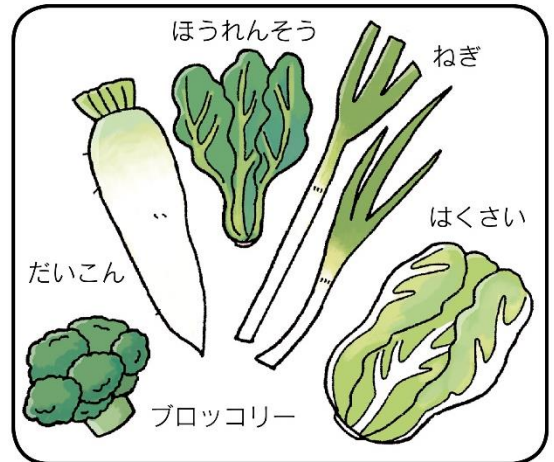
米、めん、いもなど



レバー、にんじんなど

冬に美味しい野菜を食べよう！

冬が旬の野菜「冬野菜」には、だいこんやほうれんそう、はくさいやブロッコリー、長ねぎなどがあります。かぜがはやるこの季節には、栄養がたっぷりと含まれた旬の冬野菜を食べて、寒さに負けない強い体をつくりましょう。なべ料理に入れても美味しい野菜ばかりです。



12月の目標



協力して食事の準備をしよう。

給食のはいぜんの準備は、クラスみんなで協力してできましたか？後片付けはきちんとルールを守って時間内に返すことができましたか？協力して準備や後片付けをすると、ゆっくり食えることができ、掃除もしっかり取り組めます。時間を守って給食の時間を過ごしましょう。



「さいたま市食育ナビ」をぜひご活用ください♪

「さいたま市食育ナビ」は、毎日の大切な食生活、食の安全など食育に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。市立学校の給食だよりやレシビ等も掲載されています。(1枚目にリンクあります)

<https://www.saitamacity-shokuiiku.jp/>

学校給食試食会を開催しました♪

※アンケート回答56名

11月8日(金)1年生の保護者を対象に学校給食試食会を実施しました。PTA 役員の皆様、参加された保護者の皆様のご協力もあり、無事に終了することが出来ました。アンケートより貴重な意見をいただくことが出来ましたので、ご報告させていただきます。

★本日の給食について(児童に提供する視点でお答えください。)

- | | | | |
|--------|---------|---------|---------|
| ①献立の内容 | ・良い 55人 | ・普通 1人 | ・悪い 0人 |
| ②給食の量 | ・多い 3人 | ・適当 50人 | ・少ない 3人 |
| ③味付け | ・濃い 0人 | ・適当 55人 | ・薄い 1人 |
| ④見た目 | ・良い 31人 | ・普通 25人 | ・悪い 0人 |



- ⑤その他の意見 ○高野豆腐の味付けが美味しかったです。 ○バランスがとても良かったです。美味しかったです！
○子どもの話や材料でしか想像できなかった川島呉汁を食べられて嬉しかったです。
○味付けが濃くなく、素材の味が感じられて美味しかったです。呉汁をおかわりしたのですが、ご飯、おかず、汁物とそれぞれ味付けが違うので、飽きずにたくさん食べられました。 △5、6年生くらいになると、量が少ないかなと思いました。
○具沢山で栄養たっぷりでした。家庭では、ここまで手の込んだものはできないので、ありがたいです。 など

★お子さんからの給食についての感想

- 美味しい好きなメニューがあった日は教えてくれます。いつもありがとうございます。
○苦手なものが多いですが、「1口がんばった」など話しています。 ○美味しく毎日おかわりしたいと聞きました。
○いつも美味しいと言っていて、家で食べない物も学校では食べているようです。
○野菜が苦手な息子ですが、食べられるものが増え、今日のこの給食は食べてみたらおいしくておかわりしたよー！と嬉しそうに報告してくれる日が増えました！ ○毎日献立表を見て楽しみにしています。学校へ行く励みになっています。 など

★お子さんの好き嫌いの有無

・ある 44人 ・普通 12人
(多かった食品：野菜、きのこ類、ピーマン、なす、、トマト、ねぎ など)

★好き嫌いをなくすためのご家庭の工夫

- ・スープや料理に多く取り入れています。 ・まずは一口食べる事と、親が美味しそうに食べる姿を見せる事です。
- ・少しでも食べてみよう！と一口でも頑張る。 ・苦手な食べ物は味や調理法を変えてチャレンジしています。
- ・苦手なものでも食卓に出すようにしてる。 ・小さく切ったり、大好きなお肉と一緒に食べさせてみたりしてます。 など

★お子さんの食に関する事で気になること

- ・食事のマナー ・栄養バランス ・偏食 ・スポーツ栄養 ・痩せ傾向 ・少食 ・おやつを食べすぎ
- ・食べるのが遅い ・お箸の持ち方 ・食べる姿勢 ・肥満傾向 ・食事に集中できない ・早食い傾向 など

★試食会の感想

- 給食室の様子など、ふだん知らない場所も紹介して下さり、面白かったです。参観もふだんの様子を見ることができて嬉しかったです。ありがとうございました。
○なかなか聞けない講話を聞いて、給食の様子が見られてとても良かったです！また試食できた給食もとても絶妙な味付けで家庭でも真似できたらいいなと思いました！
○果物以外はすべて火を通し温度管理もきちんとされて安心だと思いました。家ではわがままも言うので好きなものに偏りがちですが、給食で色々な食材を扱っていただけるのでありがたいです。
○給食を調理する段階で、非常に衛生面に配慮して、とても手をかけて作ってくださっていることを知り、一食一食がありがたく、感謝の気持ちがとても強くなりました。以前に一点気になった給食があります。うずらの卵がそのままの大きさに出たようなので、カットするなど何か対策があったほうが良いかと感じました。 など
(⇒うずら卵や白玉餅など心配なものは、「小さくしてよくかんで食べましょう」と各学級で指導しています。給食室でカットするのは大量調理の作業では厳しいのが現実です。出さないと食の幅を狭めてしまうので、気をつけて食べるように引き続き指導します。)

たくさんのあたたかいお言葉、大変励みになりました。アンケート結果は給食指導に活用させていただきます。ありがとうございました。