



暦の上では春になりましたが、まだまだ寒いですね。暖かくなったり、寒くなったりの三寒四温を過ぎて、春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、毎日の食事ですっかりと栄養のあるものを食べて春を迎えましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>
<p>エネルギーになる</p>	<p>体をつくる</p>	<p>体の調子をととのえる</p>		

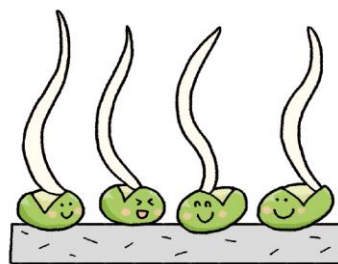
Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまふこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

食材料の高騰が続いています。「もやし」もその例外ではありませんが、比較的安価なので給食によく登場します。今回は「もやし」を紹介します。



もやしは豆などを暗いところで発芽させて、本葉が開く前に収穫したものです。もやしの種類には、緑豆、大豆、ブラックマッペ、アルファルファなどがあります。「萌」の字には、若い芽が伸びることという意味があります。



芽生えると……増えるんです！

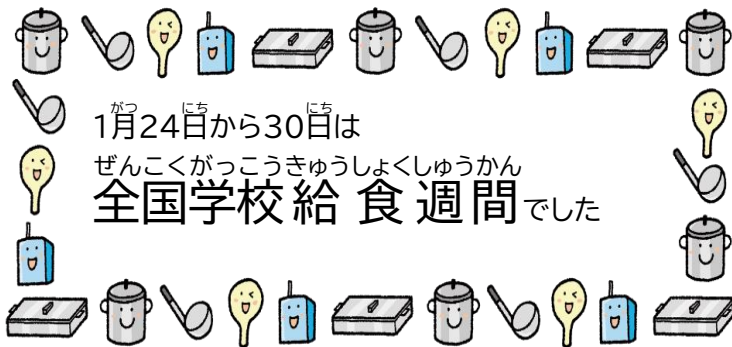
Panel 1: A soybean sprout says, "わたし大豆もやし" (I am soybean sprout). It thinks, "わたしのこと栄養がないと思ってる？" (Do you think I have no nutrition?).

Panel 2: The sprout says, "もやしになると増えるのよ" (When I become sprout, I increase). A starburst says "ビタミンCが!!" (Vitamin C!!).

Panel 3: A speech bubble says "大豆もやし 5mg" (Soybean sprout 5mg). Another says "大豆(ゆで)ほとんど含まれない" (Soybean (boiled) almost not contained).

Panel 4: The sprout says, "ちょっとだけね" (Just a little).

豆にはほとんど含まれませんが、もやしになることで増える栄養素があります。それは、ビタミンCです。100g中、大豆もやしは5mg、緑豆もやしは8mgそれぞれ含まれます。



1月24日から30日は  
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
全国学校給食週間でした

がっこうきゅうしょくは、子どもたちが食に関する正しい

知識と望ましい食習慣を身につけるために

重要な役割を果たしています。

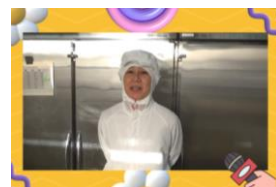
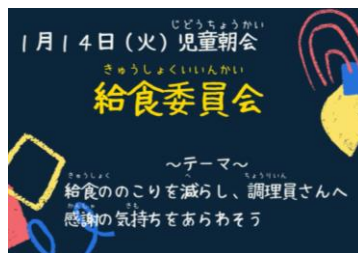
期間中の給食時間に「大宮西小の給食ができるまで」の動画を流して、調理や後片付けの様子を紹介しました。

## 給食週間中の献立

1月24日(金)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)
 <p>まいたけごはん こいわしの磯辺揚げ だまこじる 牛乳</p>	 <p>むぎごはん キムチチゲ くきわかめのチョナムル 牛乳</p>	 <p>キャラメルあげパン 冬野菜のポトフ ほうれんそうのサラダ 牛乳</p>	 <p>ほたてごはん たまごやき せんべいじる 牛乳</p>	 <p>わかめむぎごはん とりにくのオーロラ ソースあえ すいとん 牛乳</p>
<p>【秋田県郷土料理】 ごはんには、まいたけを17kg使用しました。 「だまこ」とは、つぶしたごはんを丸めたもので、きりたんぽに似ています。</p>	<p>【韓国料理】 キムチチゲにあさりを使用したので、うまみが増してとてもよい味でした。 くきわかめは歯ごたえがよく、かみごたえがあります。</p>	<p>【人気メニュー】 給食の人気メニューといえば「あげパン」です。今回はキャラメル味で、子どもたちも喜んでいました。</p>	<p>【青森県郷土料理】 南部せんべいを用いた「せんべいじる」や青森県産のほたてを使用した「ほたてごはん」はとてもおいしかったです。</p>	<p>【昔の給食】 「すいとん」や「オーロラソース」など昭和の給食でよく登場した献立です。オーロラソースはケチャップ味で食べやすかったです。</p>

## 給食委員会の活動

児童朝会 給食委員会の児童が10月から準備を始め、紙芝居の読み聞かせや食べものに関するクイズ、調理員さんへのインタビューなどの発表を行いました。



給食標語 委員会の時間に、給食への思いや感謝の気持ちを表した標語を作りました。(事務室前に掲示してあります。)