



さいたま市立仲本小学校



仲本小学校では2学期から、机を向かい合わせにした給食を再開しました。5・6年生にとっては久しぶりの、1年生から4年生にとっては、はじめてのことです。はじめは緊張した様子の児童もいましたが、どのクラスもお友達の目を見ながら会話をし、楽しい給食時間を過ごしています。クラスでインフルエンザ等の感染症が拡大しそうな場合には、引き続き感染症予防のため、机は前向きで静かに食べます。



給食の様子 8月 9月

給食でめずらしい食べものを味わいました！

「おかひじき」

おかひじきは山形県の伝統野菜です。ひじきという名前ですが、野菜です。山形県ではひじきといえば「おかひじき」、海藻のひじきは「海ひじき」と呼ぶほど、メジャーな野菜です。給食ではツナを混ぜ、からしマヨネーズ和えにしました。



「菊花和え」

今年は9月になっても暑い日が続き、台風の影響もあり、菊の見頃はまだ先ですが、9月9日の「重陽の節句」に合わせ、菊の花びらを混ぜた「菊花和え」を作りました。



「サンプルーン」

ジャムやドライフルーツで味わうことが多いブルーベリーですが、生で食べられるのは9月の短い期間だけです。皮ごと食べられ、とても甘く、食物繊維も豊富な果物です。



秋は校外学習やおでかけなどでお弁当を作る機会が増える家庭も多いと思います。

食中毒に気をつけ、栄養バランスのとれたお弁当を作りましょう。

- 食中毒予防のポイント
 - ・食材は新鮮なものを使用し、真夏でなくても十分加熱しましょう。
 - ・おかずはしっかり冷ましてから、汁気を切り、清潔な箸などを使用して、お弁当箱につめましょう。

- 栄養バランスをよくするポイント
 - ・自分に合ったお弁当箱を選びましょう。お弁当箱の容量は、低学年550ml、中学年650ml、高学年750mlが目安です。体の大きさや活動量にあっているか確認してみましょう。



- ・主食：主菜：副菜の割合が3：1：2になるようにおかずを詰めると、お弁当箱の容量(ml)とエネルギー量がほぼ一致します。
- ・赤、黄、緑、茶、黒の五色が入るように食材を選ぶと栄養バランスもよくなります。