



給食だより 12月号

2018.12.19

さいたま市立桜木中学校 給食室

日に日に寒さが厳しくなってきました。もうすぐ楽しい冬休みです。冬休みはクリスマス、大晦日、お正月と楽しい行事が目白押しです。つつい食べ過ぎてしまうので気をつけましょう。

また、これからインフルエンザや風邪が流行します。三度の食事をしっかり摂り、夜更かしをせず十分な睡眠と適度な運動を心がけて免疫力を高め「風邪に負けないからだ」をつくりましょう。そして風邪の菌を侵入させないよう「手洗い・うがい」をしっかりしましょう。

緑黄色野菜を食べよう



色の濃い野菜にはビタミンAやビタミンCが多く含まれています。ビタミンAは皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫細胞の働きを活性化させる働きがあります。風邪のひき始めは、鼻やのどの粘膜に菌が付着してからだに入ってくるので、ビタミンAはウイルスや細菌の進入を防ぎます。緑黄色野菜には風邪予防の働きがあるのです。

学校給食統一献立

～10万人でいただきます！給食～

11月13日(火)にさいたま市の公立小中学校の全児童生徒10万人が、学校給食統一献立の「さいたまシェフズカレー さいたまカリフローレサラダ」を食べました。献立は埼玉県の人気レストランやホテルの一流シェフが加盟する「シェフクラブSAITAMA」が監修した本格的なお料理でした。生徒からは「レストランのカレーみたいでおいしい」教職員からも「スパイスが効いていておいしい」と好評でした。食材料はさいたま市産のお米・さつま芋・カリフローレなどが使われた地産地消食品です。



さいたま市は全160の市立小中学校が校内で給食を調理し提供する「自校方式」です。その「自校方式」で10万人が同じ日に同じ味の給食を作り食べることは、おそらく全国ではじめての取り組みということなのです。

当日は浦和ロイヤルパインズホテルの谷口芳樹シェフをお迎えし生徒と楽しく会食しました。

生徒の声から～

2年1組 KM

まず、さいたま市の公立小中学生が全員同じ給食を食べていることに驚きました。また、さいたま市の食材が使用されていて、特にカリフローレに興味をもち、家でも食べたいと思いました。カレー・サラダなど全ておいしかったです。次回も学校給食統一献立を実施して欲しいです。

2年4組 HH

11月13日の「学校給食統一献立 ～10万人でいただきます！給食～」では一流のシェフの味を給食で味わうことができました。カレーではピリッとくるスパイスと味わいのある深いコクが、口の中いっぱい広がりとてもおいしかったです。カリフローレも初めて食べましたが、苦味もなく普段の給食でも出して欲しいです。再び学校給食統一献立が出ることを願います。