

給食より



【家庭数】

平成29年5月
さいたま市立
大宮南小学校

あたら かけつ しん ねんせい おおみやみなみ
新しいクラスになり、もうすぐ1カ月になります。新1年生のみなさんも、大宮南
しょうがっこう せいかつ な かんきょう か わり すこ た この じき つか
小学校の生活には慣れましたか？環境が変わり少し経ったこの時期は、疲れがやすい
ときです。バランスのとれた食事・運動・十分な睡眠を心がけ、元気に学校生活を送り
ましよう。



こんげつ しゅん しょくざい 今月の旬の食材



◇グリーンピース◇

グリーンピースは、さやえんどうの一種で、実の部分を食べる食材です。カロテン
やビタミンC、食物繊維が多いのが特徴です。冷凍食品や缶詰などにも加工され
ていますが、旬の季節にとったばかりのグリーンピースは一番おいしいので、グリーン
ピースごはんやスープなどにおすすめです。

◇そらまめ◇

そらまめは、さやが空を仰ぐように上に伸びることからこの名前が付けられたと
言われています。食用は、豆が未熟なうちに収穫したものです。新鮮なものは、さ
やにうっすらと産毛がついています。食物繊維が豊富で、便通が良くなります。ま
た、鉄分も多く含まれているので、貧血を予防することができます。

体験学習 ~触って感じる旬、食べて感じる旬~



*5月1日(月) グリーンピースのさやむき(2年生)

さやむきをしたグリーンピースは「ピースごはん」として給食に登場します♪

*5月10日(月) そらまめのさやむき(1年生)



さやむきしたそらまめは、そのものの味を味わうために塩ゆでにします♪

※1・2年生は当日新聞紙を持参してください。よろしくお願ひします。

はじ きゅうしょく 初めての給食 とってもおいしいね♪



しょつかん ちやうたくて、あついものがはいっているから、
しっかり持って気を付けて運ぶんだよ。

しょつかん ちやう 向きは、こうやって置くんだね！



さかな まんなか
お魚は真ん中をはさ
むと折れにくいよ。
しょうがとねぎもい
っしょいのせてね。

りぶんのりょうを
じょうず ちやう 上手に盛り付けられているね！



2年生ありがとう
ございました！



おいしい給食、いただきます！



ちゃんとお皿や
お碗を持って、
食べることが
できています。

がつ にち すい ぎゅうしょく
4月19日(水)の給食

どれもよく食べていました♪



ツイストパン(県産小麦使用)
ぎゅうにゅう けんさんぎゅうにゅう
牛乳(県産牛乳)
こまつな しみどりくさん こまつな
小松菜サラダ(さいたま市緑区産の小松菜)
チキンピーズ(旬の新じゃがいも使用)
オレンジゼリー(給食室で手作りしました)