



2月しょくいく通信

2月4日は立春でした。暦の上では、春が始まっていますが、まだまだ寒い日が続いています。感染症や風邪などに引き続き注意が必要です。こまめな手洗い・うがいの他、十分な睡眠や休養、栄養バランスのとれた食事を心がけ、元気な体を作りましょう。

2月の給食目標

食べ物の良いとり方を知ろう

1月26日から30日を「蓮沼小学校学校給食週間」とし、給食の意義や役割について、理解や関心を深める週間でした。

1月28日には給食委員会による給食朝会を実施しました。給食クイズや給食の歴史に児童も興味津々といった様子でした。給食では、年代順に学校給食の歩みを振り返る給食を実施しました。



蓮沼小学校学校給食週間



明治時代風給食



大正・昭和前期時代風給食



昭和中期時代風給食



昭和後期時代風給食

乾燥シーズンを乗り切る食のコツ

この時期は乾燥しやすく、肌やのどの不調が出やすい季節です。温かい汁物や根菜で体を温め、みかんなどの果物でビタミンを補いましょう。こまめな水分補給も大切です。

🍲 あったか汁物

ぽかぽか温まって うるおいチャージ

🥕 ほっこり根菜

れんこん・にんじん・さつまいも

🍊 冬のくだもの

ビタミンCでお肌を守るよ

💧 こまめに水分

白湯やあったかいお茶がおすすめ

さいたま市友好姉妹都市給食

メキシコ合衆国レシピ～かぼちゃサラダ～

材料・分量（出来上がり量100g目安）

- ・かぼちゃ70g(1.5cm角切り)
- ・玉ねぎ15g(みじん切り)
- ・レッドキドニー(レトルト)12g・枝豆10g
- <ドレッシング：サラダ油、酢、砂糖、塩、こしょう、プレーンヨーグルト、マヨネーズ適量>



【作り方】

- ①かぼちゃ、枝豆は蒸して冷ます
 - ②玉ねぎは水にさらした後、しっかり絞る
 - ③全ての材料を混ぜて出来上がり♪
- ※ドレッシングは、味をみながらお好みで調整♪

メキシコ料理には欠かせない豆と生産量が多いかぼちゃを使ったサラダです♪