

# 12月 給食だより

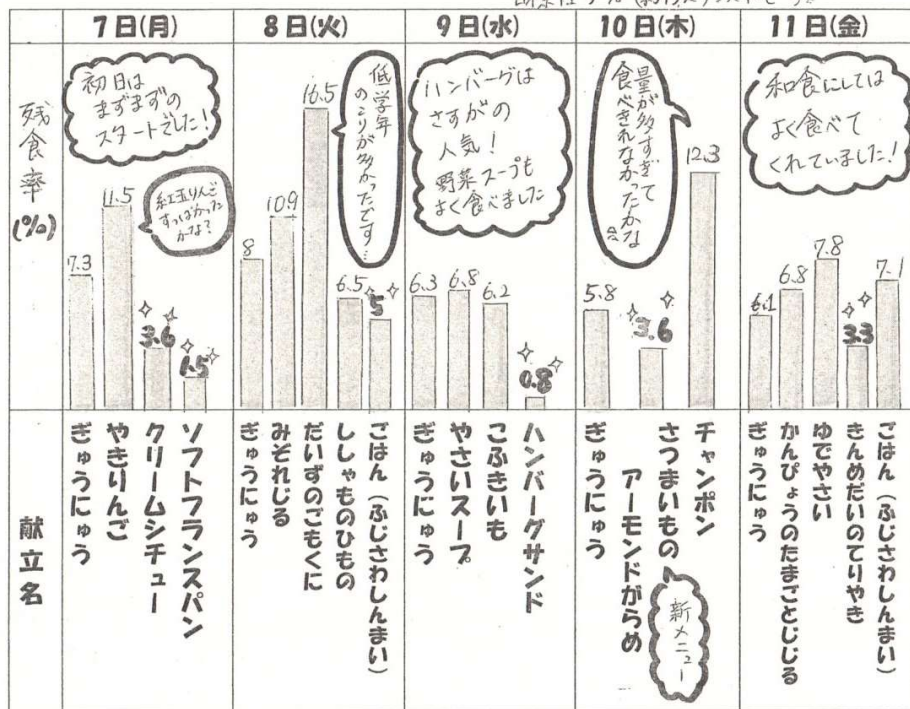


藤沢市立俣野小学校

2022年も残すところあと1ヶ月。あっという間に年の瀬になってしまいました。しかし、最後まで気を抜いてはいけません。「終わりよければ全てよし」という言葉の通り、引き続き生活リズムを整えて、手洗い・マスクを忘れずに、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

## のこりものしらべ 結果発表!!

目標は5% (約15人)以下です。



初日は  
まざまざの  
スタートでした!  
紅玉りんご  
すいじょう  
かた  
んまり?

低学年  
のこりが  
多かった  
です!

ハンバーグは  
さるがの  
人気!  
野菜スープも  
よく食べました

量が  
多すぎて  
食べきれ  
なかった  
かな

和食にしては  
よく食べて  
くれてました!

5大栄養素  
何だったっけ?

肉じゃがって  
主菜?副菜?

意外と決まり事  
が多いんだなあ...

みんなの献立も  
いいね!  
しほれないよ~

### 冬野菜は甘い!

冬野菜を食べた時、甘いと感ずることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。

### 花と茎を食べる ブロッコリー

ブロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる緑黄色野菜です。わたしたちがよく食べているつぶつぶした部分はつぼみが集まったものです。ブロッコリーには、カロテンやビタミンC、ミネラル、食物繊維など、わたしたちの健康に必要な栄養素がたくさん含まれています。

西俣野 はなまるグリーンさんのとれたてブロッコリーが出来ます!

**栄養士のつぶやき...**  
ししゃもや金目鯛など和風の焼き魚が多い週でしたが、中学年、高学年はほとんど残さず食べていました。和食の献立は食べ残しが多くなりがちなのにすばらしいですね。低学年でも、クラス一丸となつてすっからかん賞を目指したところもあったようです。  
献食調査の結果は、児童の嗜好の把握だけでなく、適正量の見直しにも利用しています。チャンポンは具だくさんでちょっと食べきれなかったですね。めんと合わせて量を検討したいと思います。

出典：少年写真新聞社 SeDoc 無断による転載・複製を禁じます。