



# 給食だより

冬休み号

## 地産地消推進モデル校の取り組み

今年度の主な取り組みや、給食に登場した地場産物をクイズにしました。  
全問正解でめざせ地産地消マスター！



はなまるグリーンさん

①と〇〇〇〇し

はなまるグリーンさん

②え〇〇め

渋谷さん

⑤ほ〇〇〇〇〇

給食委員会が渋谷さんの畑を訪れ、インタビューと収穫体験をさせていただきました。青々とした立派なほうれん草にみんな大喜び！インタビュー内容をもとに給食通信も作りました。

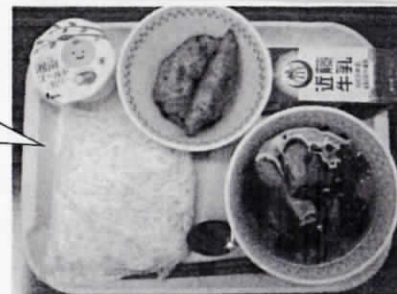
渋谷寛晃さん



給食委員会考案メニュー 『I Love 湘南』  
ソフトめんきつねうどん・あげぎょうざ  
湘南ゴールドゼリー・牛乳  
タイトル通り、湘南愛が詰まった献立を  
考えてくれました！

はなまるグリーンさん

⑥ブ〇〇〇〇〇



きつねうどんに入れました！

まめつば農園 富岡さん

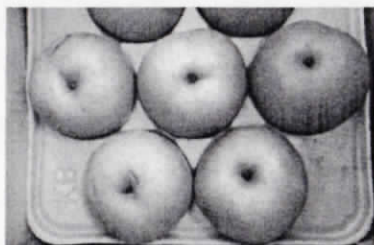
⑦だ〇〇〇〇

藤沢産

③〇〇

今年は久しぶりに藤沢産の梨「あきづき」を食べることができました。

遠藤地区の佐藤さんと宮崎さんが育てた梨はとても大きくてみずみずしかったです！



④藤沢新米・

あいがも米「は〇〇」

藤沢新米、あいがも米、黒米など給食に使ういろいろなお米のパッケージを掲示しました。

最後の新米の日は手巻きのりをつけて、思い思いの形におにぎりをにぎって食べました。



葉を取る前の株をいただいて展示しました。  
大きな葉っぱとくきにびっくり！



藤沢市全校の小学校に入れていきます！

ごちそうさまでした♪

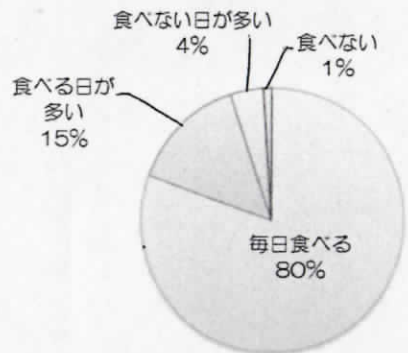
答えはうらめんです。

たいないどけい 体内時計をととのえる **朝の光と朝ごはん**



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目へ届くことで脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

令和4年度朝ごはんアンケート  
俣野小学校の結果



今年度は「毎日食べる」の割合が市内平均よりも7%も低く、朝ごはんを習慣化できていない子が多いことが分かりました。体の基礎を作る大切な時期であり、また一日の活力を得るためにも、朝ごはんはぜひ毎日食べてきてほしいものです。

そうはいつでも朝慌ただしくてなかなか作る時間がない...というご家庭は、手軽に食べられる食品を活用したり、前日の残り物や冷凍食品を活用して、子ども自身に準備させるとスムーズにいきます。冬休み中に調理の練習をしておくといいですね。

朝ごはんの手軽に  
食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。

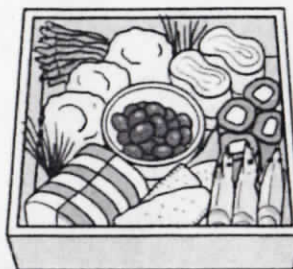


加工食品や冷凍食品も上手に使いましょう！

意外に知らない!?

「おせち料理」に込められた願い

おせち料理は、家族の幸福を願っていただきます。



一品、一品に願いが込められています。

- \*黒豆：まめに暮らせませすように。
- \*えび：長いひげが生え、こしが曲がるまで、長生きてきますように。
- \*田作り：イワシが田畑の肥料だったことから、豊作でありますように。
- \*数の子：卵が多いことから、子宝にめぐまれますように。
- \*きんとん：「金団」と書き、くりが黄金色をしていることから財産や富を得ますように。

第41回 ふじさわ市 学校きゅうしょくフェアのお知らせ

日にち：2023年1月14日(土)～1月22日(日)

会場：藤沢市役所本庁舎1階・5階(市民ラウンジ)

内容：・展示 児童の絵画

- 給食の紹介
- ① 栄養士コーナー(地産地消・食育について)
  - ② 調理員コーナー(給食の衛生管理について)
  - ③ 中学校給食コーナー(給食の紹介)

・スタンプラリー(景品あり)

・揚げパン販売 1月14日(土)・21日(土) 11時から  
1個100円 各日500個(売り切れ次第終了)

・中学校給食の試食 1月14日(土)・21日(土) 6年生児童・保護者  
1月17日(火)・19日(木) 6年生保護者

※中学校給食の試食は事前申込制です。

詳しくは「広報ふじさわ12月10日号」をご覧ください。

絵画展示、給食の試食は2年ぶりの開催です。  
ぜひご家族でお越しください!



地産地消クイズの答え①とうもろこし②えだまめ③なし

④藤沢新米・あいがも米「はるみ」⑤ほうれんそう⑥プロッコリー⑦だいこん