



3学期が始まりました。冬休みは楽しく過ごせましたか？

寒さが一段と厳しい季節ですが、栄養バランスのよい食事と、十分な睡眠をとり、3学期も寒さや風邪に負けずに元気にすごしましょう。朝はとても寒いですが、少し早めに起きて、しっかり朝ごはんを食べましょう。食べ物のパワーで体が温まり、元気に登校できますよ。



## 給食がはじまったのはいつから？

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりを提供したことが始まりです。第二次世界大戦による食料不足で提供ができなくなりましたが、戦後、栄養不足の子どもたちを救うために、アメリカからの助けを受け、コッペパンと牛乳の給食が再開しました。（昭和21年12月24日）そして、その後、冬休みと重ならない、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

## 馬宮西小学校の給食週間 26日(月)～30日(金)

26日(月)

カナダ

こどもパン 牛乳  
メープルジャム  
サーモンチャウダー  
コーンサラダ

カナダは自然が豊かで、おいしいサーモンや、メイプルシロップがとれます。

27日(火)

ふくしまけん

ソースかつ丼(白飯)  
牛乳  
ゆでキャベツ  
こづゆ

福島県の会津地方では、卵でとじたかつ丼ではなく、キャベツとソース味のかつ丼がよく食べられます。

28日(水)

にいがたけん

まいたけごはん  
牛乳  
ぶりのてりやき  
のっぺいじる

のっぺいじるに入る食材は、各地域や家庭によって変わりますが、里芋が入り、里芋のトロミがつくのが特徴です。

29日(木)

ちゅうごく

白飯  
牛乳  
マーボー豆腐  
はるさめサラダ

中国料理は、チャーハンや春巻き、しゅうまいなど、いろいろありますが、マーボー豆腐も代表的な中国料理です。

30日(金) ニューゼーランド

白パン 牛乳  
フィッシュ&チップス  
クマラスープ  
コールスローサラダ

クマラスープは、ニューゼーランドの郷土料理です。さつまいもが入ったスープで、カレー粉の風味をきかせるのがポイントです。



さいたま市の、姉妹友好都市のある県や国の献立を提供します！！



## 馬宮西小学校150周年記念給食試食会が行われました

11月28日(金)に馬宮西小学校150周年記念給食試食会を実施しました。

給食ができるまでの動画を視聴したり、子どもたちと一緒に配膳や会食をしていただきました。

「子どもたちと一緒に給食を食べられてよい機会になった」「揚げパンがおいしかった！」「成長期のカルシウムの大切さが改めてわかった」などの感想をいただきました。

御参加いただきました保護者のみなさま、ありがとうございました！

## 子どもたちのリクエスト献立

ココア揚げパン・牛乳・マカロニスープ  
こんにゃくサラダ・ヨーグルト



家族みんなで  
かぜ予防を！

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



## レシピ紹介

「作り方を知りたい！」と試食会でリクエストのあった献立を紹介します！

### ♪ こんにゃくサラダ ♪

11月の  
献立より

材料(4～5人分)

サラダ用こんにゃく 120g  
キャベツ(千切り) 100g  
きゅうり(千切り) 50g  
コーン缶詰 50g  
たまねぎ(みじん切) 少々(5g)  
酢 小さじ1.5  
サラダ油 小さじ1.5  
砂糖 小さじ1  
塩 小さじ1/5  
しょうゆ 小さじ2  
ごま(白) 少々(5g)

- ① キャベツ・きゅうりを千切りにする。
- ② こんにゃくを茹でる。
- ③ ごまをいる。
- ④ ドレッシング用の玉ねぎをみじん切りにしてお湯に通す。
- ⑤ 調味料と玉ねぎを泡だて器でよく混ぜ、ドレッシングをつくる。
- ⑥ 野菜・こんにゃく・ドレッシングを和えて、ごまをふる。

☆給食では、衛生管理の決まりですべての野菜をゆでていますが、御家庭ではお好みに合わせて、生食で御使用ください。