



# 給食だより 12月

平成30年度12月3日  
海田南小学校

## 旬の野菜で風邪予防をしよう！

冬野菜の出荷が増えたからでしょうか、野菜の値段が落ち着いてきました。  
旬の野菜は安価だけでなく、栄養価が高いのが特徴です。冬野菜を利用して風邪を予防しましょう。

クイズ！ この花はなんの野菜でしょう？



正解は「だいこん」

だいこんは根の白い部分だけでなく、葉っぱも食べられますね！実は風邪予防にとっても効果的な野菜です！



大根の根のように、白色やうすい色の野菜を「淡色野菜」といいます。また、大根の葉っぱのように緑色や色の濃い野菜を「緑黄色野菜」といいます。

それぞれ、含まれている栄養素が異なり、風邪予防の効果にも違いがあります。

### 淡色野菜

ビタミンCが多い



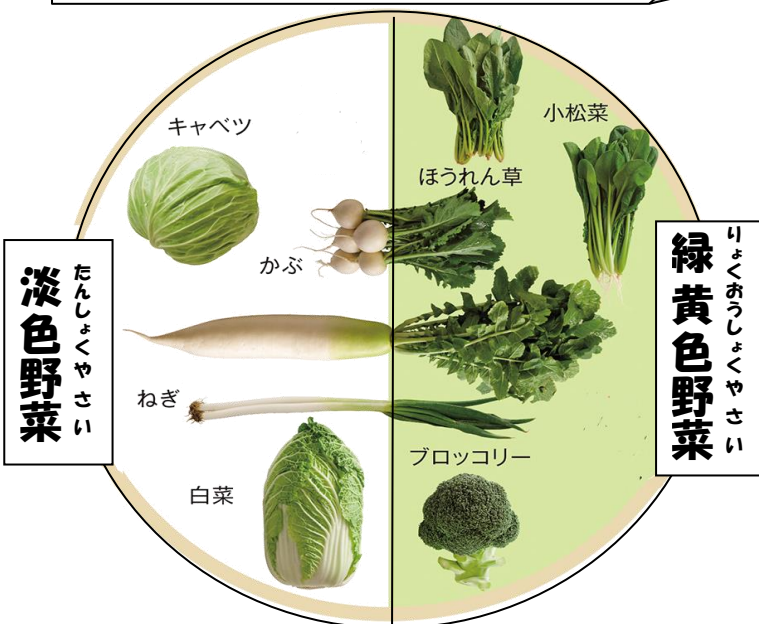
- 体の抵抗力を高める
- 体内に入ったウィルスをやっつける

### 緑黄色野菜

ベータカロテンが多い



- 皮膚、粘膜を強くする
- ウィルスの侵入を防ぐ



大根は、どちらの野菜でもあることから、風邪予防に効果があると分かりましたね。その他にも、主に冬が旬の野菜を、それぞれ分けて紹介します。意識して、両方の野菜がとれるといいですね。



# まんきゅうしょく 100万給食プロジェクト結果報告



みなみしょう 南小では、手伝いして作った人の数と料理を食べた家族の人数をシールで数え、1ヶ月間プロジェクトに取り組みました！

	オールスター たんたんどん	タコポテ サラダじ やこ	野菜ごろごろ おとひめトマト ソース	大根と鶏肉の さっぱり煮	サンフレ ぶどうゼリー
作った 人数	102人	39人	92人	52人	158人
食べた 食数	293人	86人	289人	114人	458人

つく

作った人数、合計443人、食べた食数1240人となりました。

今年度は目標数には届きませんでしたが、たくさんの「作ったよ！食べたよ！」の声が届いています。ご家庭での協力も本当にありがとうございました。これから、給食で登場するメニューもあります。ぜひ、また家庭でも広島給食を作って食事を楽しんでください。

## 挑戦したよ！給食クイズラリー2018

11月は給食委員会のイベントでクイズラリーを行いました。12問のクイズをさがす地図を持って、学校を探検しながら挑戦です。なんと今年は387名もクイズに参加してくれました。献立表を読めば分かるクイズですが、なやむ1・2年生と高学年と一緒に回っている姿も見られました。



こんなところにもクイズ発見！  
オレンジピラフの材料？！



ヒントがあるらしいよ！

こんなおもしろいクイズもありました。おうちの人とやってみてね。

みなみしょう 南小のパンはどこで作られている？  
①ヤマザキベーカリー  
②ナガヤベーカリー  
③ミナミショウベーカリー

昔、イタリアではトマトが食べられていなかったのはなぜ？  
①トマトがなかった  
②毒があると思われていた  
③食べ物ではないと思われた

シイラという魚の別名は？  
①ヒマヒマ  
②マヒマヒ  
③ハヒマヒ

こたえはすべて②です。

今年度は給食委員会から、自分の予定が書き込めるカレンダーをプレゼントする予定です！



かざりつけのためのかたぬきをしています！

