

## 6年生がマイ・ランチコンテストにトライ!

6年生は、小学校生活も残り3か月。4月からは中学生です。国分寺中学校では「弁当の日」が待っています。中学生になって自分一人で弁当を作る時に備えて、6年前から家庭科の授業の中でマイ・ランチコンテストを行っています。5～6人のグループで協力して弁当のメニューを考え、実際に調理し、昼に食べました。みんなで真剣に取り組み、素晴らしい弁当ができあがりました。さすが、6年生!



## PTA親子料理教室を開催しました。

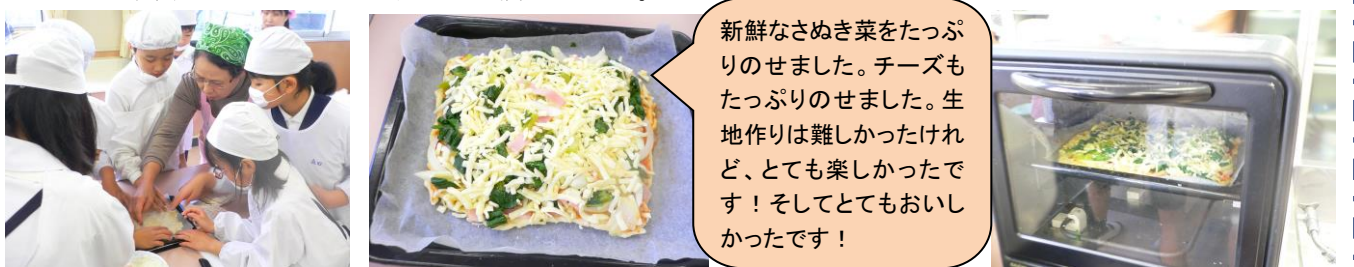
12月1日(土)に、国分寺南部小学校調理室でPTA親子料理教室を行いました。今年のテーマは「給食の人気メニューを作ろう～家族そろってヘルシー度をアップ!～」で、20組の親子が楽しく人気の給食メニュー(ドライカレーやりっちゃんサラダなど)を作りました。手早く、おいしくできました。



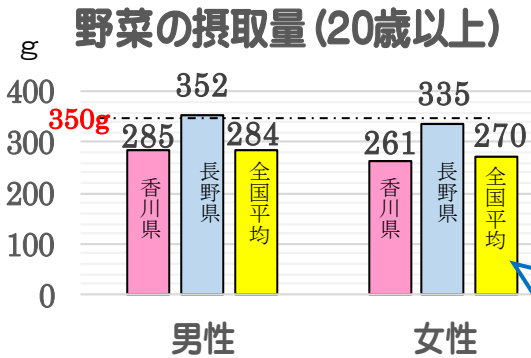
## 4年生がさめき菜のピザを作りました!

4年生は、自分たちが10月に種をまいたさめき菜を収穫して、ヘルシーなピザ作りに挑戦しました。3年生の時に、ほうれんそうのミニピザやしいたげクッキー作りを経験している子どもたち。今回は、国分寺町の食生活改善推進協議会のみなさんにご指導いただき、ピザの生地作りからスタート!

溶かしたバターと小麦粉を手早く混ぜたり、生地を力いっぱい伸ばしたりと、一生懸命に頑張りました。おいしく出来上がったピザにみんな大満足でした。



# 1日に350gの野菜を食べていますか？



長野県は、日本一野菜を食べている県です！

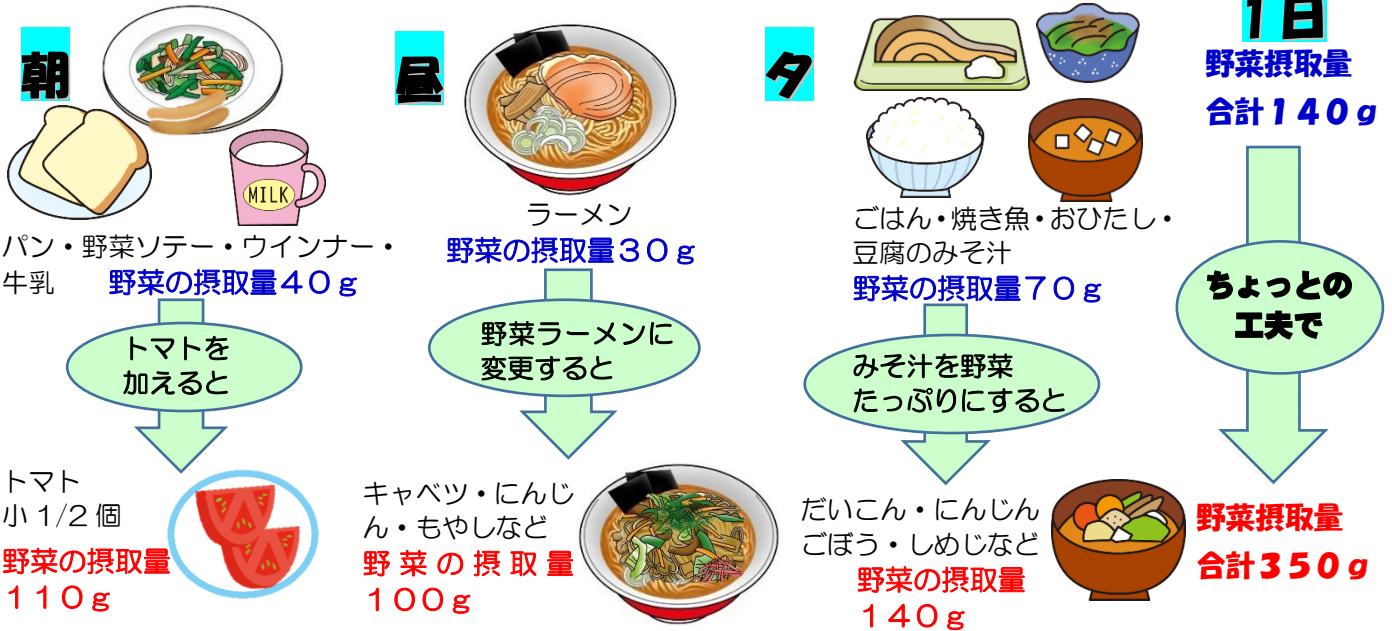
平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省)より

野菜は、**ビタミン**や**カロテン**などのビタミン類の他に**食物繊維**や**ミネラル**などの重要な供給源です。

毎日の健やかな生活のために、そして生活習慣病の予防のためにも積極的に食べるようにしましょう。

香川県の野菜の摂取量は、全国平均とほぼ同じです。男女とも1日にとりたい野菜の量(350g)を65g~90g下回っています。野菜の摂取不足の人が多く、小学生にも同じような傾向が見られます。

## 朝・昼・夕の献立の工夫で1日350gの野菜を!!



## 今月のふるさと給食

### 12月21日(金)の献立 ★は町内産食材

**チキンカレーピラフ** (おいでまい、大麦、鶏肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、セロリー、バター、油、ケチャップ、チキンコンソメ、赤ワイン、カレー粉、塩、こしょう)

**牛乳**

**アーモンドあえ** (★食べて菜、もやし、★金時人参、アーモンド、しょうゆ、サラダ油、酢、砂糖、塩、)

**国分寺町産野菜のスープ** (じゃがいも、たまねぎ、★キャベツ、★しいたけ、★ほうれんそう、がらスープ、チキンコンソメ、塩、こしょう、水)

**ミニクリスマスケーキ** (乳・卵・小麦不使用)

今月の国分寺町や近くの地域で取れた食べ物は、「金時にんじん」「ほうれんそう」「しいたけ」「食べて菜」「キャベツ」です。中新名の帯包さんを中心に、国分寺町内の多くの生産者の方々が大切に育てて収穫し、南部小学校に届けてくださいました。取りたてのおいしい野菜がたっぷり入ったあえものやスープは栄養も、愛情も満点です。



金時人参



食べて菜



ほうれんそう