



## 1年間の給食を振り返ろう

小・中：1年間のふり返り・まとめをする

桜のつぼみが膨らみはじめ、吹く風も春めいてきました。今年度もあとひと月で終わりです。新型コロナウイルス感染症の対策をしながらの給食でしたが、みなさんは、給食の時間を楽しく過ごすことが出来ましたか？給食の時間や毎日の食事の仕方など、振り返ってみましょう。

## 給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。  
 □の中に [ よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…× ] を書き入れましょう。

|                                                                            |                                 |                     |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------|
| <b>給食時間を振り返って</b><br>                                                      | 給食当番の仕事をきちんとできた<br>             | 前を向いて静かに食べた<br>     |
| 自分に必要な量を考えて食べることができた<br><p style="font-size: small;">少なめ    ふつう    大盛り</p> | 感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた<br> | 時間内に食べ終わることができた<br> |

### 3月 わたしたちが作りました！

| おなまえ    | つくっている たべもの           | おなまえ                                                                                                                                                                                                                      | つくっている たべもの                  |
|---------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 豊田 安美   | 長ねぎ、紅くるり大根、切干大根<br>   | 青野 さおり                                                                                                                                                                                                                    | 玉ねぎ、大根<br>                   |
| 大野 貴裕   | チンゲン菜、小松菜、パセリ<br>     | 重信 更生園                                                                                                                                                                                                                    | 玉ねぎ<br>                      |
| 安見 和夫   | 大根、にんじん<br>           | ジェイ・ウイングファーム                                                                                                                                                                                                              | 赤米、黒米、はだか麦、媛もち麦、もち米、はだか麦粉、米粉 |
| 宇和川 千代香 | たけのこ<br>              | <p>★とうおん栄養レンジャーの体験日記★<br/>           東温市下林地区にある、安見和夫さんの畑へにんじんの収穫に行ってきました！今回収穫したにんじんは、1年中いつでも東温市産のにんじんが使えるよう、冷凍加工しました。その量、全部で約1トン！！栄養たっぷりな土の中で育ったにんじんは、色鮮やかで甘くておいしいです。</p> <p>意外と難しいぞ！！</p> <p>自然の恵みに感謝！</p> <p>安見和夫さん</p> |                              |
| 渡部 孝子   | たけのこ、大根<br>           |                                                                                                                                                                                                                           |                              |
| 渡部 和江   | たけのこ<br>              |                                                                                                                                                                                                                           |                              |
| 越智 栄一   | 赤米<br>                |                                                                                                                                                                                                                           |                              |
| 渡部 元衛   | 干しきくらげ、干しいたけ、パセリ粉<br> |                                                                                                                                                                                                                           |                              |



とうおん栄養レンジャーがおいしい野菜畑の探検に行ってきました！



# 東温市の野菜を知ろう！食べよう！

## れんこん畑の取材に行ってきました！



れんこんは漢字で蓮根と書くため、蓮の根の部分  
を食べていると思われがちですが、実は蓮の茎(地下  
茎)の部分を食べています。東温市上林地区の山内  
寛朗さんの畑には、甘くてシャキシャキ歯ごたえの  
ある、おいしいれんこんが育っています。



やまうちひろあきさん  
山内寛朗さん



3月末～4月中旬に植え付けた  
れんこんは、7月に花が咲きます。葉  
の高さは1.5～2mにもなります。

蓮は、朝になると花が咲きはじめ、  
夜には閉じます。その後、3～4日で  
花びらが散り始めます。花は7月末に  
見ごろを迎えます。



大人の背丈よりも高いです



花托の中に実ができるよ♪

花が枯れた後は、花托とよばれる部分  
が現れ、中に実を付けます。花托に空い  
ている穴はそのまま根につながって  
おり、この穴から酸素を取り込み、根に送  
っています。



1月、いざ収穫！



栄養教諭も収穫させてもらい  
ました！土の中かられんこんを  
と取り出すのは・・・なかなか  
力が必要です！

土の中は氷のように冷たいです！

1月、蓮の葉や茎がすべて枯れたら  
収穫を開始します。

機械で掘ることが多いれんこんです  
が、山内さんは全て手作業で収穫しま  
す。寒さが厳しい時に収穫を迎えま  
す。氷が張ったれんこん畑での作業  
は大変です。



1月と2月の給食に、山内さんの  
れんこんが登場しています♪