

給食だより

さいたま市立上落合小学校

給食室

もうすぐ今年度も終わりですね。この一年、楽しく給食を食べ、健康に過ごすことができましたか？ 4月初め、学年が上がり配膳量が増え、食べるのが大変だった給食も、今ではたりなく感じる児童も増えてきました。一年の間に心も体も大きくなったようです。

リクエスト給食実施中

5・6年生の給食委員会児童が中心になって作成した、各クラスのリクエスト給食を1月から3月までの3ヶ月間、毎月2クラスずつ実施しています。クラスでは**主食・主菜・副菜**となるように、また毎日の給食を参考に、家庭科で習った栄養素の事も考えて作りしました。給食委員会では一ヶ月の間に同じ献立が重ならないように調整しました。

今年の人気料理は

主食 ・揚げパン(ココア味)	3クラス
カレーライス	1クラス
五目ごはん	1クラス
うどん(みそけんちん汁)	1クラス
主菜 ・肉団子とはくさいのスープ	2クラス
鶏の唐揚げ	1クラス
スパイシーチキン	1クラス
副菜 ・海そうサラダ	3クラス
ジャーマンポテト	1クラス
春雨サラダ	1クラス
ピリカラきゅうり	1クラス

*デザートはいちご・クレープ・ゼリーなど・・・



みんなの好きな物ばかりなので、毎回残りがあませんでした。

「もっとたくさん野菜を使ってほしかったな。大豆などの豆料理を加えるとせんいもたっぷり摂れたのに・・・」 栄養士のひとりごと

一年間を振り返りましょう

朝ご飯を毎日食べましたか？



給食は残さず食べましたか？



おやつを食べ過ぎなかったですか？



ときどき、自分の食生活を振り返ってみましょう

赤・黄・緑のそろった食事を食べましたか？



..