

3月 給食だより

令和6年 3月
さいたま市立片柳小学校

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？
春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。



1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた口にチェックをつけてみましょう。

朝ごはんを毎日食べましたか？ 	苦手なものでも食べてみましたか？
食事の前と後に石けんで手を洗いましたか？ 	間食をとり過ぎないようにしましたか？
はしを正しく持って食べましたか？ 	行事食について知ることができましたか？
よくかんで食べましたか？ 	いくつかチェックできたかな？ できることを少しずつ増やしていこう！
給食の時間は黙食できましたか？ <small>※新しい生活様式では食事中に会話をしないことが大切です。</small> 	

健康的な毎日を過ごすには

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度な運動になります。早起き、早寝を心がけるようにすると生活リズムもとのよい、毎日を健康に過ごすことができます。

夢の給食

1月に「夢の給食」を募集したところ、たくさんの応募がありました。どれも素晴らしく栄養バランスの良い作品ばかりでした。その中から5名の献立が3月の給食に登場します。お楽しみにしてください！

- 3月4日 (月) 1年2組 Uさん } オムライス・やさいスープ・コーンサラダ
- 2年2組 Kさん
- 5年2組 Yさん
- 3月6日 (水) 6年1組 Tさん } ハムカツバーガー・ミネストローネ・パスタサラダ
- 3月14日 (木) 3年2組 Iさん } いちごあげパン・ABCスープ・ツナサラダ

人気の給食レシピの紹介

☆いかのかりんあげ

★材料 (4人分)

- ・いか 200g
- ・片栗粉 25g
- ・揚げ油 適量

★タレ

- ・さとう 小さじ3
- ・しょうゆ 小さじ3
- ・みりん 小さじ1
- ・水 小さじ2

★作り方

- ①いかを短冊に切る。
 - ②いかに片栗粉をつけて、油で揚げる。
 - ③たれを煮立て、揚げたいかにからめる。
- *いかを広げて斜めに切れ目をいけると揚げた時に丸まりません
*たれの量は、味を見ながら調整してください。

図書コラボ給食

3月18日(月)「サラダでげんき」という絵本に登場するサラダを給食で提供予定です。おたのしみに！

