

3月

給食だより

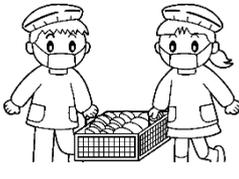
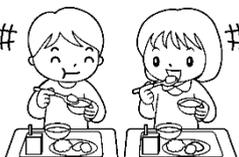
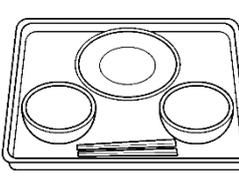


令和8年

さいたま市立上小小学校

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月はそんな1年間を振り返り、できるようになったことやこれからがんばりたいことを考えてみましょう。

1年間の給食を振り返りましょう

<p>① 手洗いを忘れずにできましたか</p> 	<p>② 給食の準備を協力してできましたか</p> 	<p>③ 好き嫌いなく食べましたか</p> 
<p>④ よい姿勢で食べましたか</p> 	<p>⑤ 友だちと楽しく会食できましたか</p> 	<p>⑥ あいさつを忘れずしましたか</p> 
<p>⑦ 後片づけがちゃんとできましたか</p> 	<p>⑧ はしを正しく使えましたか</p> 	<p>⑨ 残さず食べることができましたか</p> 

もも せっく 桃の節句

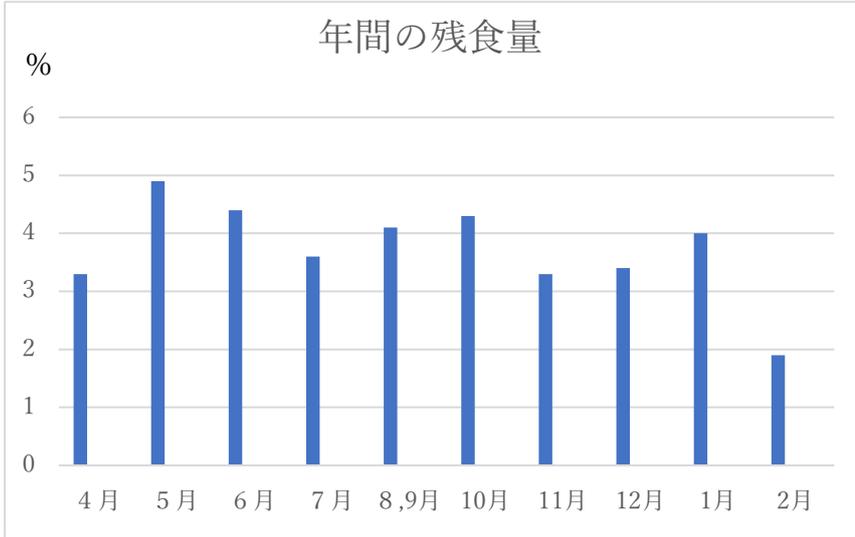


はまぐりのうしお汁は、桃の節句の行事食です。はまぐりは対になっている貝以外とは決して合いません。そのことから、夫婦の仲のよさを表すとされています。また、磯遊び（海辺や河原に集まり、草餅や貝料理を食べること）の時期に重なっていることから料理に使われたともいわれています。



ねんかん ざんしょくりょう 1年間の残食量

残食率は5%以下を目標としています。上小の児童は、毎日とてもよく食べています。ただ、ごはんや主菜、サラダ、スープなど単品で見ると10%を上回る日も多々ありました。特に今年度はごはんの残食が多かったです。



わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれ違った働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



い かいどう ツナ入り海藻サラダ

<材料>	<5人分>	<切り方>
海藻ミックス (乾燥)	2.5g	戻す
だいこん	150g	千切り
きゅうり	50g	千切り
食塩	0.05g	
とうもろこし (冷凍)	25g	
しょうゆ	10g	
穀物酢	5g	
砂糖	2.5g	
植物油 (ごま油)	2.5g	
いりごま (白)	5g	
かつお油漬けフレーク	50g	

<作り方>

- ①調味料を合わせて加熱し、冷却をする。
- ②海藻、野菜を茹でて冷却をする。
- ③きゅうりに塩をふる。
- ④ごまをいって冷却をする。
- ⑤ツナを開封し、油をきる。
- ⑥②、③、⑤を①で和え、④をふる。

*給食は、衛生管理上野菜や調味料を加熱しますが、ご家庭では加熱しなくても大丈夫です。

*1人分は小学校中学年の量です。

☆いつもの海藻サラダにツナやチキン、ハムなどを入れてアレンジしてみてください。

調味料の目安として、

★おさじ1 = 15g

★小さじ1 = 5g