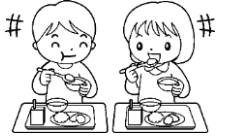


令和 7年 3月号
さいたま市立宮前小学校

しょくいくだより

お子様と一緒に読んでください

寒さが少し和らぎ、春の陽気を感じられるような日も増えてきました。1年間、学校給食の実施にご理解とご協力をいただきありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。



自分にできること(お手伝い)をさがそう!

春休みは、これまでの学習を生かして食事作りのお手伝いをしてみませんか? 献立を決める、買い物を手伝える、調理を手伝う、配膳や後片付けをするなど、食事作りには様々な仕事があります。家族の一員として自分には何が出来るか考え、手伝えることをさがしてチャレンジしてみましょう。

<p>献立を考える</p>	<p>買い物を手伝える</p>	<p>下ごしらえのお手伝い</p>	<p>調理のお手伝い</p>
<p>料理を盛り付ける</p>	<p>食卓を整える</p>	<p>お茶を入れる</p>	<p>食器を片付ける</p>

卒業&進級おめでとうございます!

6年生の皆さんご卒業おめでとうございます。1~5年生の皆さん、4月から新しい学年になりますね。今年の給食はいかがでしたか? 給食では、みなさんの健康を考えて手作りの味を大切にしています。だし汁やスープは、自然だし、鶏ガラからとり、カレーやシチューはルーから作っています。手間のかかる肉団子や唐揚げなども、調理員さんの手作りです。また、さいたま市のお米や、小松菜、梨などの食材を献立に入れ、地産地消にも取り組んでいます。

「食」という漢字は「人を良くする」という意味があるそうです。今、食べている食事が、将来の皆さんの健康を支えてくれます。一食一食を大切に、大きくそして健康に育っていきましょう。





わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食で人気のわかめスープのレシピを掲載します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

【わかめスープ】

<4人分>

材 料	分 量	材 料	分 量
木綿豆腐(さいの目切り)	60g	食塩	2.8g(小さじ1/2弱)
鶏肉	80g	白こしょう	少々
根深ねぎ(小口切り)	40g	しょうゆ	6g(小さじ1)
にんじん(千切り)	20g	鶏がらスープ	40ml
わかめ(塩蔵)	20g	水	520ml
緑豆はるさめ	10g	いりごま(白)	4g

※粉末の中華スープの素を使う時は、袋または瓶に表示される量を確認してお使いください。

<作り方>

- ① 鍋に水、鶏がらスープを熱し、鶏肉をほぐし入れる。
- ② にんじんを入れて煮る。
- ③ 豆腐を入れ、調味料を入れる。
- ④ 春雨、わかめ、ねぎ、ごまの順に入れて完成！
最後にごま油を入れても美味しいです！

