

給食だより

【3月の給食目標】
 食生活の
 見直しをしよう

令和7年度3月号
 さいたま市立日進小学校

校庭の木々の芽も膨らみ始め、春の訪れを感じるようになってきました。卒業・進級など、大きな節目を迎える時期となり、令和7年度も終わろうとしています。給食の時間などを通して、日々成長する子どもたちに関われたことを嬉しく感じております。保護者の皆様には、1年間お力添えをいただき、ありがとうございました。

1年間を振り返りましょう

今の学年で食べる給食も、残すところあと少しとなりました。1年間、給食を食べて元気に学校生活を送ることができましたか？下のチェック表をもとに、給食の時間や、普段の食生活を振り返ってみましょう。

いくつ「できた」かな？

できたものに○をつけてみましょう。

① 朝ごはんは毎日
食べましたか？



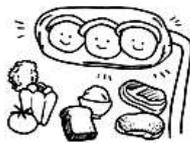
② 感謝の気持ちをこめて
挨拶ができましたか？



③ よくかんで、ゆっ
くりと食べました
か？



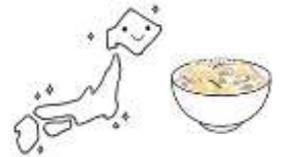
④ 赤・黄・緑の食材
がそろった食事は
できましたか？



⑤ 苦手な食べ物も一口
はチャレンジするこ
とはできましたか？



⑥ 地域の食材や行事
食、郷土料理など
を知ることができ
ましたか？



⑦ 食事の準備や後片
づけができましたか？



⑧ おやつは、時間や
量を決めて食べま
したか？



⑨ 食事のマナーを守
り、楽しく食事が
できましたか？



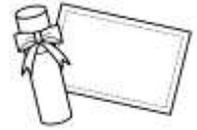
○がつかないものは、これから取り組んでみてくださいね。

2月中に登場した6年生の考えた献立

6年生のみなさん
ご卒業おめでとう
ございます

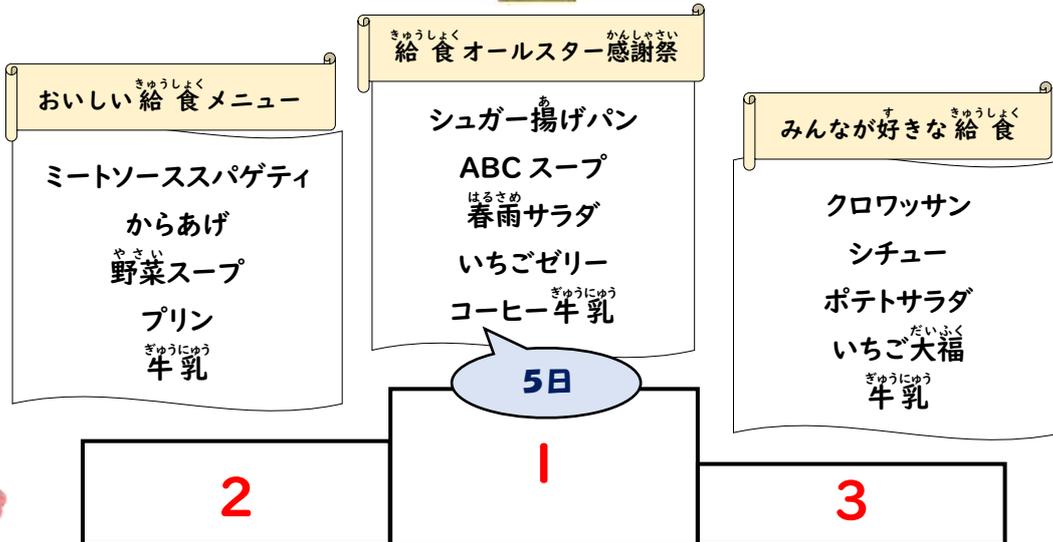


小学校で食べる給食も、あと少しで終わりですね。日進小学校の給食の時間が、小学校生活の楽しい思い出のひとつとして心に残ってくれたら嬉しく思います。家庭科の授業で学んだ内容や、今まで食べた給食を参考にバランスのよい食事をし、中学校へ行っても、勉強に運動に頑張ってください！



献立総選挙結果

給食委員会が考えた6個の献立から、自分が食べたい献立に投票しました。第1位の献立は、断トツの投票数でした。3月5日の給食に登場します！



給食レシピ

いかのかりんあげ

<材料> (4人分)

- | | |
|------------|--------------|
| ・いか短冊 200g | ・しょうゆ 大さじ1/2 |
| ・でん粉 大さじ3 | ・みりん 小さじ2 |
| ・揚げ油 適量 | ★ 砂糖 大さじ1/2 |
| | ★ 水 大さじ1 |

<作り方>

- ① いかに、でん粉をつけて、油で揚げる。
- ② ★の調味料を合わせ、加熱する。
- ③ ②のタレと、揚げた いかを混ぜ合わせる。

こまつナサラダ

<材料> (4人分)

- | | |
|-------------|---------------|
| ・こまつな 1/2束 | ・ごま油 小さじ1 |
| ・きゅうり 1/2本 | ・酢 小さじ1 |
| ・ツナ(水煮) 40g | ・砂糖 小さじ1 |
| | ★ しょうゆ 大さじ1/2 |
| | ★ 食塩 少々 |

<作り方>

- ① こまつなは、茹でて水冷し、水気を切る。
- ② こまつなはざく切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ ★の調味料でドレッシングを作る。
- ④ 野菜とツナ、ドレッシングを混ぜ合わせる。