

給食だより

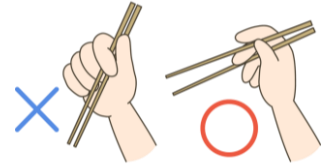
令和6年3月

さいたま市立大砂土小学校

《1年間の振り返りをしてみましょう。》

3学期も残り約1か月となりました。この1年、お子様は食事のマナーを守って食事をできたでしょうか？ぜひ一緒に振り返ってみてください。

食器を正しく並べられた

茶碗や汁椀を
手に持って食べたはしを正しく
持って食べたひじをつかず
よい姿勢で食べた

口をとじて食べた

食べ終わるまで
立ち歩かなかった

いくつか〇がついたでしょうか？〇がついたところは、続けていきましょう。×がついたところは、新年度に向けて、できるように意識していきましょう。

《旬の柑橘類の果物》



9月下旬から温州みかんの極早生から柑橘類の果物が市場に出回り、年明けに旬が終わります。1月下旬からはポンかんやはるみなどが出回り、その後2～3月には清見オレンジやはるか、しらぬい、せとかななどが出回ります。柑橘類の果物は種類が多く、見た目や香り、味もさまざまです。ビタミン豊富で、薄皮（じょうのう）には食物繊維も含まれているため、給食でも柑橘類の果物を取り入れています。今後も5月頃まで清見オレンジやせとかな、河内晩柑などを提供予定です。お子様と買い物に行った際などに話題にしてみてください。

★レシピ紹介★

ミモザの黄色い花が咲く時期です。炒り卵をミモザの花に見立てたサラダです。

ミモザサラダ

《分量：5人分》

鶏卵	2個
キャベツ	100g
きゅうり	80g
人参	20g
酢	小1・1/2
油	小2強
からし	1g
砂糖	小1弱
塩	少々
胡椒	少々

《作り方》

- ①フライパンに油（分量外）を敷き、溶いた鶏卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- ②キャベツは千切り、きゅうりはちょう切り、人参は千切りにし、塩（分量外）をふり、水分が出てきたら水気を切っておく。
- ③酢、油、からし、砂糖、塩、胡椒をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④①～③を混ぜ合わせる。

からしの代わりに粒マスタードを使用してもおいしいです。

