

給食だより

令和6年1月

さいたま市立大砂土小学校

《全国学校給食週間》について

全国学校給食週間は1月24日～30日の1週間です。学校給食の意義や役割についてたくさんの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えることを目的としています。今年度本校では、給食週間の給食として、6年生が家庭科の授業で立てた献立を提供します。6年生がそれぞれコンセプトを決め、栄養バランスや彩り、味付けのバランス、調理方法などを考慮して、大砂土小学校の給食として提供することを見据えて献立を立ててくれました。栄養バランスが良いことはもちろん、気持ちがかもった献立が大変多かったのが印象的でした。下記の献立紹介をぜひお子様と一緒に読んでいただき、6年生が立てた献立を楽しみにしていただけたらと思います。

給食週間の献立紹介



24日（水） カレーピラフ、トマトソースハンバーグ、白菜のコールスローサラダ

主食は黄色、主菜は赤色、副菜は緑色と、彩りに気を配ったことと、食感もそれぞれ異なるものを組み合わせることで、見ても食べても飽きない献立になるよう考えてくれました。サラダは旬の白菜を使ったひと味違ったコールスローサラダです。

25日（木） 黒パン、ホキのウマウマソース、かぶのふわふわミネストローネ

魚が食べやすくなるようにピリ辛味のソースと合わせてくれました。ミネストローネは旬のかぶを使い、ふわふわ食感にしたいとの希望がありました。メニュー名にもこだわりポイントが反映されていて、ネーミングセンスの良さを感じました。

26日（金） きこの炊き込みご飯、鶏のから揚げ、小松菜の海苔チーズ和え

栄養バランスのととのった和食の献立です。さいたま市産の小松菜を使った副菜は、家庭の味を取り入れてくれました。粉チーズが入っていて、食べやすい味付けです。

29日（月） チャプチェ、明太チョレギサラダ

韓国料理の組み合わせです。チャプチェは子どもにも人気のメニューということで取り入れてくれました。サラダは、福岡県出身の児童が、福岡県名産の明太子を入れたメニューを考えてくれました。

30日（火） カルボナーラスパゲティ、りんご入りサラダ

給食では珍しいスパゲティのメニューを考えてくれました。カルボナーラを給食で作るのは少し難しいのですが、せっかくの機会なので給食室一同、おいしく作れるよう頑張ります。サラダは、りんごが好きな児童が彩りを考えて入れてくれました。

★レシピ紹介★

給食週間の6年生の献立の中から

親子で作れそうなメニューを紹介します。

小松菜の海苔チーズ和え

《分量：4人分》

小松菜 1束
刻み海苔 10g
醤油 小1
粉チーズ 小2

《作り方》

①小松菜を茹でて水冷し、2～3cm長さに切る。
②刻み海苔を和え、醤油と粉チーズで調味する。

小松菜・海苔・チーズの組み合わせはカルシウム補給にピッタリです。

