

給食だより

令和8年6月

さいたま市立大砂土小学校

6月は食育月間です!

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は、一生の宝物。食育は、健康づくりに大きな役割を果たします。食べることは、生きていくために欠くことのできないものです。特に子どもの時期の食生活は生涯を通じて健康づくりの礎となります。健康で心豊かな生活を送るうえでも大切なことです。毎日の暮らしの中で家庭でも『食』をめぐるさまざまなことについて話し合うのも食育です。



出来るところから、始めてみませんか？

- 1日3食しっかり食べよう。
- 食事のあいさつをしよう。
- できるだけみんなと一緒に食事をしよう。
- 楽しく食事をしよう。
- 正しく配膳しよう。
- 家族みんなで食事の準備や片付けをしよう。

☆6月の献立について☆

4日：歯と口の健康週間にちなんで、噛み応えのある『かみかみ献立』

5日：1年生 そら豆のさやむき体験

全校で、1年生がむいた「そら豆」をいただきます。

15日～19日：地場産物活用強化ウィーク

さいたま市産の小松菜、玉ねぎなどをはじめ埼玉県産の野菜を取り入れた献立を実施します!!



つくってみませんか!

★【レシピの紹介】～給食献立リクエストより～ 「ハンバーグのケチャップ煮」

〈材料4人分〉

- ・ハンバーグ（冷凍） 4コ
- ・トマトケチャップ 60g
- ・トマトピューレ 40g
- ・ウスターソース 15g
- ・砂糖 10g
- ・水 70g

〈作り方〉

- ①調味料と水を煮立たせ、ハンバーグを入れて煮る。
- ②時々静かに鍋を動かして焦げないように10分から15分煮込む。

★【レシピの紹介】～給食献立リクエストより～ 「ゆかり和え」

〈材料4人分〉

- ・きゅうり（輪切り） 30g
- ・キャベツ（千切り） 80g
- ・もやし 100g
- ・しょうゆ 10g
- ・清酒 3g
- ・ゆかり 2g
- ・いりごま（白） 5g

〈作り方〉

- ①野菜をそれぞれ茹でて、冷却する。
- ②しょうゆ、酒を合わせて加熱し、冷却する。
- ③ごまを炒って冷却する。
- ④①②③を和える。

*給食では、衛生管理上、サラダ等の野菜はすべて火を通したものを提供しています。

