

給食だより

令和7年8・9月

さいたま市立大砂土小学校

夏休みは終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みの間、規則正しい生活を送ることができましたか。生活リズムを整え、食事をしっかりとって体調を整えましょう。



とうもろこしの皮をむいたよ！



7月7日（月）に3年生が「とうもろこしの皮むき」をしてくれました。

1人1～2本のとうもろこしを丁寧にむいてくれました。給食ではそのとうもろこしを茹でて全校でいただきました。とても甘くておいしかったです。

「ひげとつぶの数と同じだということを知りました。」「白いつぶのとうもろこしもあるんだなと知りました。」「他の野菜についても知りたくなりました。」「思ったよりひげが多くてびっくりしました。」「実が光っていて、パールのようなきれいなとうもろこしでした。」「ひげはふわふわでちょっと水っぽく、ねばねばした感じがしました。」など、たくさんの感想を書いてくれました。また、皮むきの大変さを知り、いつも給食を作ってくれる調理員さんに感謝の気持ちをもった人もいました。3年生は、皮むきを通して、いろいろなことを感じて、よい体験となったようです。



本校では9月1日（月）に「防災の日献立」を実施します。さいたま市の防災課から防災教育の一環として提供されたアルファ化米の「きのこご飯」でアルファ米を体験します。この機会に、災害時の対応について御家庭で話し合い、家庭備蓄食品の見直しや買い替え等をしてみましょう。



秋の味覚「梨」



北区の町田梨園で育った『梨』を届けてもらい、給食に登場します！8月29日は「幸水」、9月22日は「豊水」、ちがう種類の梨です。自分好みの梨を見つけるのも楽しみの1つです♪

つくってみませんか！

【レシピの紹介】～9月の給食献立より～ 「じゃが麻婆」

〈材料4人分〉

じゃがいも	400g	人参	50g	砂糖	小2弱
豚ひき肉	50g	たけのこ	50g	醤油	小2弱
生姜	ひとかけ	干し椎茸	5g	赤みそ	小4
にんにく	1片	大豆	50g	豆板醤	少々
長ねぎ	50g	油	小1	ガラスープの素	大1
玉ねぎ	200g	水	150cc	でん粉	小1

〈作り方〉

- ①じゃがいもは厚めのいちよう切りにして茹でる。
- ②生姜とにんにくはみじん切り、他の食材はすべて粗みじん切りにする。
- ③油を熱し、生姜とにんにくを香りが立つまで炒め、豚肉を入れる。
- ④玉ねぎと人参、椎茸、たけのこを入れて炒める。
- ⑤水と大豆を入れて、アクをとりながら煮る。
- ⑥調味料と長ねぎ、①を入れる。
- ⑦水で溶いたでん粉でとろみをつける。

