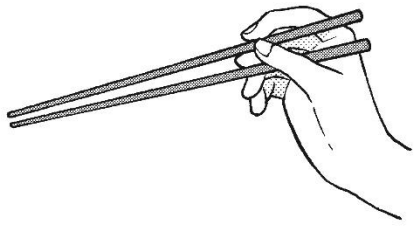



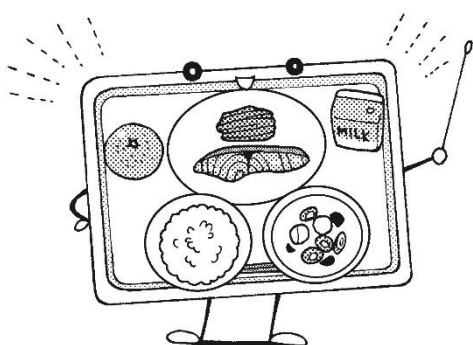


令和5年度
さいたま市立辻小学校
給食室

みなさんはこの1年間の学校生活を通して、大きく成長したことと思います。進級・卒業の
まえに1年間をふり返って、新しい生活への準備をしましょう。

マナーを守って食べましたか？

<p>しよつ き ただ 食器を正しく なら 並べられた</p> 	<p>ちや しる 茶わんや汁わんは て も た 手に持って食べた</p> 	<p>ただ はしを正しく も た 持って食べた</p> 
<p>ひじをつかず しせい た よい姿勢で食べた</p> 	<p>くち と 口を閉じて た 食べた</p> 	<p>た お 食べ終わるまで た ある 立ち歩かなかった</p> 



給食はおなかを満たす食事というだけでなく、
栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品
の種類や特徴などについて学ぶことのできる
「生きた教材」です。今年度は途中からグループで
の会食も始まりました。楽しく会話をしながら
食事をするとさらにおいしく食べられますね。
給食で学んだことをふり返ってみましょう。

きまぐれレシピ紹介

ざいりょうりょうは、4人分になっています。
ぜひおうちで作っててくださいね。



とうふ
豆腐

ナゲット



豆腐	180g
鶏ひき肉	100g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
ねぎ	1/3本
食塩	1つまみ
しょうゆ	おお 大さじ 1/2
片栗粉	おお 大さじ 1/2
揚げ油	適量

- 豆腐は水切りをし、手でつぶす。
- 豆腐、ひき肉、にんにく、しょうが、ねぎをよく混ぜ合わせる。
- 調味料、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- たねを8等分にし、小判型に丸める。
- 160～170℃の油で揚げる。
*少し多めの油で揚げ焼きにしてもOK!

こんげつ にほん きょうどりょうり 今月の日本の郷土料理

まいつき にち しよくい ひ
毎月19日は食育の日です。19日付近で日本の郷土料理を提供します。

とちぎけん きょうどりょうり
～栃木県の郷土料理～

ジャンボぎょうざ

うつのみやし ゆうめい うつのみやぎょうざ うつのみやしゅっしん
宇都宮市で有名な宇都宮餃子は宇都宮出身の将兵が帰国したときに本場のぎょうざの製法持ち込んだのが始まり。ぎょうざの具材にはいるにらの生産量が栃木県は全国トップクラス。給食では豚ひき肉、にら、ねぎ、キャベツなどを具材として入れて、大きな皮で包んで油で揚げます!

ゆば入りすまし汁

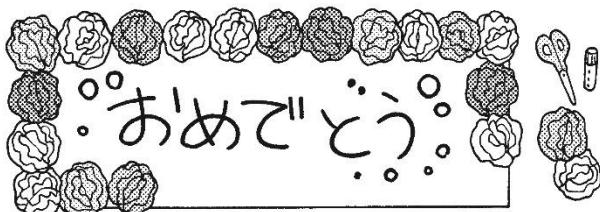
にっこうし た どうにゅう あた
日光市でよく食べられるゆばは豆乳を温め表面にできた膜を串でていねいに引き上げて作ります。一般的には「湯葉」と書きますが、日光では「湯波」と書きます。日光の湯波は厚みがあってボリュームがあり、表面が波打っているののでそのように書く。生ゆばを重ねて棒状に巻き、輪切りにして油で揚げる「揚げまき湯波」は日光で人気。給食ではゆばをすまし汁に入れます。

つじしょうがっこう こんねんど ざんさいりつ
辻小学校の今年度の残菜率は…7.5%

ぎゅうにゅう ざんさいりつ
牛乳のみの残菜率は…8.5%でした

れいわ ねんど がつ～がつ へいきん
令和5年度の4月～2月までの平均です。ちなみに令和4年度は全体の残菜率は5.5%、牛乳のみの残菜率は7.7%でした。この数値は約1年間全体であって、4月から比べると残菜が減ってきているクラスが多いです。成長ですね!来年度もしっかり食事をとって元気に過ごしましょう。

そつぎょう しんがく 卒業・進学おめでとう!



ご卒業、ご進級おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくらったりする機会も増えてきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養バランスのよい食事を心がけるようにしましょう。3月も味わって食べてくださいね!