

# 給食だより 3月

さいたま市立沼影小学校  
令和6年度3月号  
毎月19日は、食育、地産地消の日

## ねんかん きゅうしょく 1年間の給食をふいかえろう！

みなさんは、毎日の給食を通して、さまざまなことを身に付けてきました。下の表を確認しながら、できたことをチェックしてみましょう。進級・卒業の前に給食で学んだことをふりかえり、新しい生活への準備をしましょう。

<input type="checkbox"/> 空気を入れ替えなどをして、食事環境をととのえられた		<input type="checkbox"/> 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた	
<input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた		<input type="checkbox"/> はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた	
<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた		<input type="checkbox"/> 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた	
<input type="checkbox"/> 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた		<input type="checkbox"/> みんなで協力して手順よく片づけをすることができた	

©少年写真新聞社2025

### 6年生のみなさんへ

6年生のみなさんは、もうすぐ卒業です。これからは自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。

「何をどのように食べたらよいのかな？」と迷った時は、ぜひ給食を思い出してほしいです。



### 千キン千キンごぼう

【4人分】

とり肉（角切り）	160g	しょうゆ	12g	
ごぼう（ななめ切り）	40g		さとう	12g
むき枝豆	20g		みりん	6g
でんぷん	適量		清酒	6g
あげ油	適量			

【作り方】

- ① とり肉とごぼうにでんぷんをまぶし、油であげます。
- ② むき枝豆はゆでておきます。
- ③ { の調味料を合わせて、たれを作ります。
- ④ ①と②を合わせ、③のたれをからめます。

