

# 給食だより



令和6年度5月号  
さいたま市立鈴谷小学校

新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。新年度が始まり、一か月が過ぎました。新しい環境に慣れると同時に体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活や、栄養のバランスがとれた食事、十分な休養を心がけ、5月も毎日元気に過ごしましょう。

## 給食の持ち物について

今年度から全学年で給食後の歯磨きを実施することとなりました。小袋の中には必ずコップ、歯ブラシ、ナプキン、マスクを入れていただきますようお願いいたします。折り畳み式のコップだと、給食中に倒れてお水が机の上にこぼれてしまうことがあります。安定性のよいものをお持ちください。また、衛生面の配慮から、給食時には全員がマスクを着用します。給食小袋の中には必ずマスクを入れておいていただきますよう、お願いいたします。

## 1年生の給食が始まりました

4月17日から1年生の給食が始まりました。給食の前には栄養教諭からオリエンテーションを行いました。準備や配膳、後片付けも落ち着いて、上手にできています。給食の感想を聞くと、「おいしかった!」「全部食べた!」など、嬉しそうに話してくれます。給食で初めて食べる物や苦手な食べ物もあるかと思いますが、ご家庭と連携をして、少しずつ色々な物が食べられるようになっていけたらと思います。2学期には給食試食会を実施する予定ですので、是非ご参加ください。

【給食初日のメニュー】



【給食初日の様子】

## 大好き!さいたま地場産の日

鈴谷小学校の給食では、地場産物を積極的に取り入れています。お米は、埼玉県学校給食会から県産米を届けてもらっている他に、中央区の清水さん、西区の原田さん、桜区の榎本さんから地場産米を届けてもらっています。また、緑区の若谷農園さんからは新鮮な小松菜を、年間を通して届けてもらっています。毎月の給食には、「大好き!さいたま地場産の日」として、地場産物を活用した献立を取り入れています。今年も新鮮で美味しい食べ物を届けてくださる生産者の方々とつながりを大切にしていきたいと思います。

## 作ってみませんか?

### 手作りふりかけ

分量(10人分) 小学校中学年の10人分の分量です。ご家庭で量を加減してお作りください。

- ・ちりめんじゃこ…25g
- ・いりごま…20g
- ・ゆかり…5g
- ・かつお節(糸削り)…2g
- ・あおのり…1g

### 作り方

- ① フライパンを熱してちりめんじゃこを炒る。
- ② ごまを炒る。
- ③ ①と②、ゆかり、あおのり、かつおぶしを混ぜ合わせる。



骨ごと食べられる小魚はカルシウム供給源として優れています。ごまや青のりのよい香りがするふりかけです。