

4月 給食だより

さいたま市立見沼小学校
令和8年4月号



ご入学・ご進級おめでとうございます

元気いっぱいの新1年生を迎えて、本年度も学校給食が始まります。学校給食は学校教育の一環です。栄養バランスの取れた適切な食事を先生や友達と一緒に食べながら、「食」について学ぶ機会となります。学校給食についてのご理解とご協力をお願いいたします。

学校給食とは・・・

日本型食生活を大切に、昔から伝わる日本の行事食や郷土料理を取り入れています。

脂肪のとり過ぎを防ぐため、1食に占める割合が総エネルギーの25～30%以内になるように献立をたてています。

ご飯は埼玉県産のお米を、うどんやパンには埼玉県産の小麦を使用しています。



主食（ご飯、パン、めん）、おかず（主菜・副菜）、牛乳の組み合わせを中心とし、栄養バランスのとれた完全給食です。

旬の食材を取り入れ、季節の味、素材そのものおいしさを大切にします。

豆類やいも類、海藻など家庭で摂取しにくい食品を多く使用しています。

加工食品は成分表を確認し、極力食品添加物や遺伝子組み換え食品等の使用を控えたものを選ぶようになっています。

おしらせ



*今年度より、小学生の給食費が無償化となりました。（国と市の補助による）

*給食運営に関わる経費のうち、人件費や光熱費等は公費負担となり、給食費はすべて食材料費になります。

*欠席等による給食の停止について、連続6食以上欠食することがある場合、保護者の方の申し出により停止しますの
で、まずは学級担任までご連絡ください。必要書類の記入後、届け出日の7日後から停止することができます。

*給食着は毎週持ち帰ります。帽子のゴムがゆるんでいないか等、確認をお願いします。

*学校給食の食物アレルギー対応について、ご心配な点等ありましたら、担任または栄養教諭までご相談ください。



保護者の方へお願い



食育は学校だけで行うことはできません。食への興味・関心や、よい食事のマナーが身につくよう、ご家庭でも気を配っていただきますようご協力おねがいいたします。

献立表を確認しましょう

給食で初めて食べる食材はありますか？食物アレルギーは、乳児が最も多く、年齢が上がると減少しますが、中には学童期以降に症状があらわれる場合があります。給食で初めて食べる食材があるときは、体調のよいときに、まずは初めて食べることをおすすめします。

お手伝いをさせましょう

給食では全員が給食当番となって、食事の準備や後片付けを行います。また、みかんなどの果物の皮をむいたり、ジャムの袋やゼリーのふたをあけたりすることなども給食では一人でごこなさなければなりません。練習もかねて、ご家庭で是非お手伝いをさせてください。

食べることに集中させましょう

給食では決まった時間（約20分間）に食べ終わるように指導しています。ご家庭でも、テレビを見ながら、携帯をさわりながらといった「ながら食べ」をさせず、食べることに集中できるような雰囲気づくりを心がけてください。

食べ物を大切にすることを育てましょう

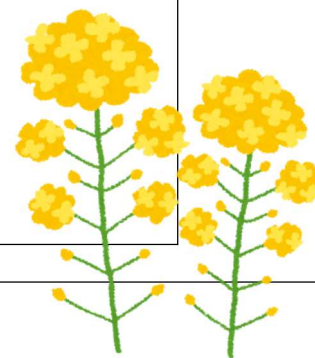
食べ物は多くの人の手を通して作られます。感謝して食べることの大切さを折に触れて話してあげてください。また、子どもが苦手なものを苦手だからといって食卓にまったく出さないのではなく、一口でも食べさせたり、大人がおいしそうに食べるのを見せたりすることも大切です。



菜の花しゅうまい

【材料・切り方（4人分）】

材料	4人分
豚ひき肉	100g
鶏ひき肉	100g
清酒	2g（小さじ2分の1）
水	16g（小さじ3）
しょうが（すりおろす）	4g（小さじ1）
食塩	0.4g（ひとつまみ程度）
しょうゆ	3g（小さじ2分の1）
みりん	3g（小さじ1弱）
たまねぎ（みじんぎり）	32g
片栗粉	3g（小さじ1）
ホールコーン	50g
片栗粉	6g（小さじ2）
アルミカップ	



【作り方】

- ① ★を合わせてよく練る。
- ② さらに☆を加えて練る。※片栗粉は固さをみながら加える。
- ③ ホールコーンに片栗粉をまぶす。
- ④ ピンポン玉くらいのおおきさに丸め、表面にコーンをつけて、カップに入れて蒸す。

給食室では、23日に初挑戦します。コーンの黄色を菜の花に見立てて、春らしい料理を考えました。チンゲンサイなどの野菜をそえたら、より菜の花らしい見た目になりますね。

給食だよりでは毎月、レシピを紹介していきます。ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に挑戦してみてください。スクリレの1ページ目に、感想などが書き込めるURLが掲載されています。気になる給食のメニューや、食に関する質問などがありましたら、ぜひ、教えてください。

