

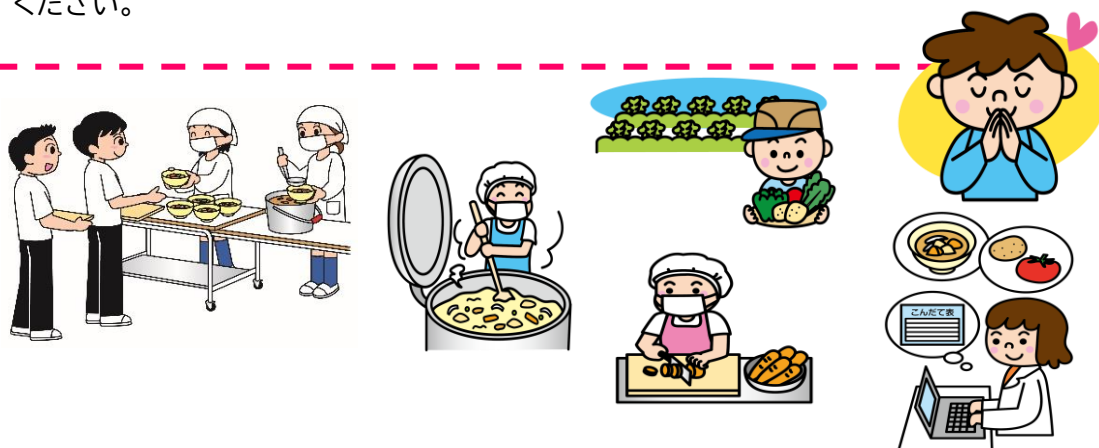


3月 給食だより

令和6年度3月
流山市立小山小学校

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

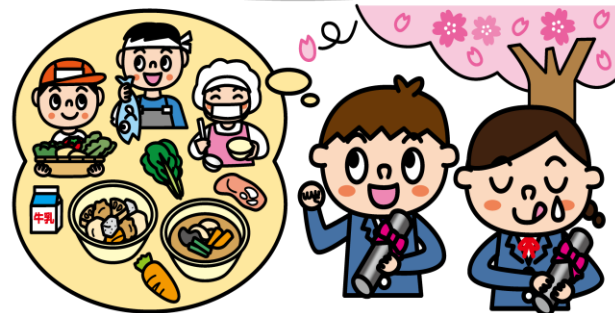
「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって、「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



もうすぐ春休み!

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

児童がレシピを聞きに来た料理です! 家でも美味しくできたそうです!

【五目チャーハン】 *小山小学校給食レシピ*

2024年9月4日提供

《材料》

給食中学年 5人分

- ・ごはん 2合分
- ・豚もも肉小間切れ 75g
- ・なると 40g(半月か粗みじん)
- ・にんじん 25g(千切りか粗みじん)
- ・長ねぎ 25g(小口切り)
- ・にんにく ひとかけ(みじん切り)
- ・しょうが ひとかけ(みじん切り)
- ・サラダ油 5g
- ・☆中華スープストック(粉末中華スープの素など) 1.5g
- ・☆オイスターソース 5g
- ・☆しょうゆ 10g
- ・塩 1g
- ・☆こしょう 少々
- ・白いりごま 5g(炒る)
- ・ごき油 2.5g

給食では、ほとんどの炊き込みご飯やピラフは、炊いたご飯に炒めたり煮込んだ具材を混ぜています。ご家庭でも、具材を用意しておけば、炊きあがったご飯に混ぜるだけなので、お弁当などにも便利です。

《作り方》

- ①お米はいつも通りか、少し硬めに炊く。
- ②フライパンににんにく、しょうが、サラダ油を熱し、豚肉を入れて炒める。人参、なると、ねぎを入れて炒め、☆の調味料を入れて炒める。仕上げにごま油とごまを入れて混ぜ合わせ、味を見て塩を加える。(ご飯に混ぜるので、濃いめに味付けしてください)
- ③具とごはんを混ぜ合わせる。



1年生から「給食で一番大変なメニューは何ですか?」と質問ありました。正解は、手作りケーキです。ケーキの他にも、パスタやスープもあるので、朝から大忙しです。おかずも含めて、いつも残さず食べてくれるとうれしいです♡

