



給食たより

令和5年度3学期—②号
さいたま市立徳力小学校

春の訪れが感じられるようになりました。今年度はどんな1年でしたか。また卒業生にとっては、次のステージに向かって羽ばたく準備をするときです。給食をはじめ、学校で楽しく過ごした時間が、これから先、長い人生を歩んでいくみなさんを支える、よい思い出になってほしいと願っています。

今年度の給食は3月19日（火）で終了です。保護者の皆様、一年間学校給食へのご理解、ご協力を頂き、ありがとうございました。



1年間を振り返ろう

いま かくねん す さいご つき
今の学年で過ごす最後の月となりました。
ねんかん ぶ かえ きゅうしよくじかん す
この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方
まいいち しょくじ しかた
や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。
した ひょう
下の表で、できるようになったこと、よくできた
かくにん
ことを確認しましょう。

☐にチェックを入れてね！

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも 食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事を することができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つ ことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付け に協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって 食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を 作ってくれた人に感謝の 気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べると きは、栄養のバランスを 考えることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時 間と量を決めて食べるこ とができた。(食べ過ぎ なかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も 欠かさず食べた。

★ホキの南部揚げケチャップソースがけ（2月7日の献立より）★

（材料 4人分）

（作り方）

- | | | |
|-------|------|------------------------|
| 白身魚 | 4切れ | ①小麦粉、水、黒ごまをまぜバター液を作る |
| 小麦粉 | 大さじ2 | ②白身魚に①をつけ、あげ油で揚げる |
| 水、黒ごま | 適量 | ③ケチャップ、みりん、さとうに水を少量くわえ |
| ケチャップ | 小さじ4 | ソースをつくる。 |
| みりん | 小さじ1 | ④②に③をかける。 |
| 砂糖 | 小さじ2 | |

徳力小
レシピ紹介

