

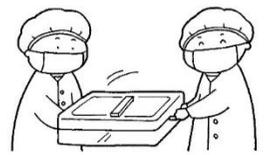
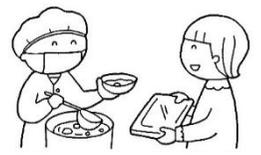
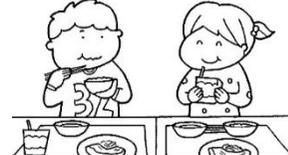
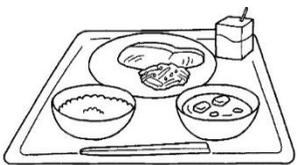
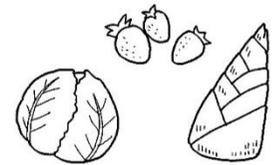
3月 給食だより

令和8年2月27日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 小 俣 和 也
栄 養 士

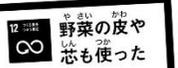
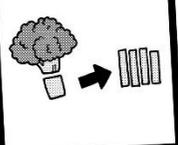
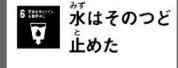
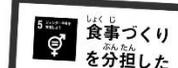
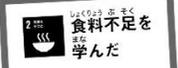
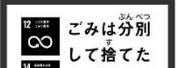
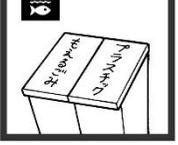
暖かな春の日差しを感じられるようになりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は1日の気温差が大きく風邪をひきやすい季節です。今年度を笑顔で締めくくれるよう、食事・運動・睡眠をしっかりとり、3月も元気に登校しましょう。

給食の時間を振り返ろう

給食の時間を振り返り、できたものには口にチェックを入れましょう。チェックが入ったところは今後も続けていきましょう。チェックが入らなかったところは来年度がんばりましょう。

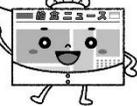
<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけることができた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた 

給食の時間を振り返ったあとは、家庭での行動を振り返りましょう。少しの心がけや工夫でできることばかりです。SDGs達成に向けた取り組みでもあります。

 <p>野菜の皮や芯も使った</p> 	 <p>水はそのつど止めた</p> 	 <p>食事づくりを分担した</p> 	 <p>食料不足を学んだ</p> 	 <p>ごみは分別して捨てた</p> 	 <p>マイバッグを持っていった</p> 
---	--	---	---	---	---

食事の時に 気持ちを込めていえたかな？

感謝を忘れずにあいさつしよう！



【いただきます】
わたしたちの食事は、自然の恵みから成り立っています。生き物の命を食べていることを忘れずに、食前に感謝の気持ちをいいあらわします。

【ごちそうさま】
米や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれる人、魚をとってくれる人、食材を集めたり、料理したりしてくれた人に感謝を込めています。

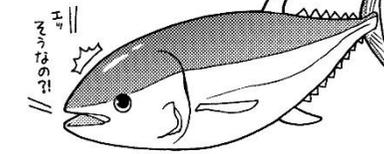
【おいしかったです】
毎日料理してくれる給食室の人、おうちの人に、「いつもおいしく食べています。ありがとう」との気持ちを込めています。



©少年写真新聞社2026

クイズ 世界初のマグロの完全養殖に成功したのは日本ですが、世界最古の魚の養殖地はどこ？

- ①エジプト ②オーストラリア ③中国



°魚のり24早製育コ型歌音'判観音の 能野舞の2°マ7羊1229美コ2ネモキ 子4コ322ネ羊群'0>Cネ群ひ0のEY のマ>マ2109ネ氷94際°魚のり2 44172早製育'44野舞'417美' 群の471442-2'コ型由00996

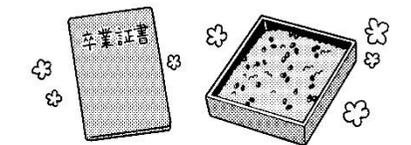
△71442-2'K

©少年写真新聞社2026

6年生のみなさんへ

卒業おめでとう！

ご卒業、おめでとうございます。みなさんは、これまで給食の準備から手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素やバランスのよい献立などを学んできました。これからも、食の大切さについての学びを深めて、おとなになってからも困らないように、健康的な食生活を身につけていきましょう。



©少年写真新聞社2026

おすすめ給食レシピの紹介 ~えびのトマトクリームスパゲティ~

【材料】 4人分	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> スパゲティ 220g サラダ油 2g (小さじ1/2) にんにく 少々 (みじん切り) 鶏もも肉 40g (小さめ) たまねぎ 240g (スライス) しめじ 25g カットトマト缶 180g トマトペースト 25g トマトケチャップ 40g 冷凍むきえび 60g 白ワイン 少々 塩 3.5g (小さじ1/2強) こしょう 少々 生クリーム 32g バター 4g 粉チーズ 4g (小さじ2) 	<ol style="list-style-type: none"> 材料をカットする。冷凍むきえびはさっとゆでて白ワインをふっておく。 フライパンにサラダ油をしき、中火でにんにくと鶏もも肉を炒める。 たまねぎを加えさらに炒める。 たまねぎに火が入ってきたら、カットトマト缶・トマトペースト・トマトケチャップを加え煮込む。 むきえびを加えて煮る。 最後に塩・こしょう・生クリーム・バター・粉チーズを加え仕上げる。 スパゲティをゆで、⑥をかけて完成。

えびのうま味が感じられるクリーミーなソースです！

<豆知識> トマトの加工品について
 ★トマト缶………完熟トマトを水煮にしたもの。
 ★トマトペースト…完熟トマトを裏ごしし、煮詰めて凝縮したもの。(生のトマトの7倍の濃さに濃縮)
 ★トマトケチャップ…完熟トマトをベースに、砂糖・酢・塩・スパイス・たまねぎなどを混ぜたもの。