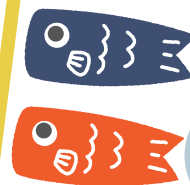
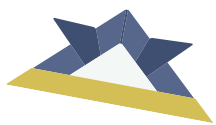


5月しよくいく通信



令和7年5月19日

さいたま市立
蓮沼小学校
給食室

清々しく過ごしやすい季節となりました。新学期が始まって1か月半が経ち、新しい環境に少しずつ慣れてくると同時に、気付かないうちに疲れが溜まってきている頃かと思います。元気に楽しい学校生活を送るためにも、まずは1日のパワーの源である朝ごはんをしっかり食べましょう。

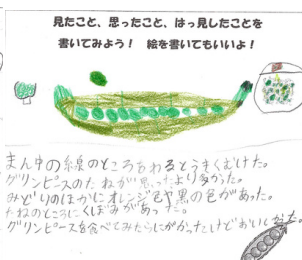
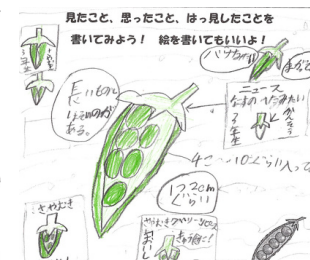
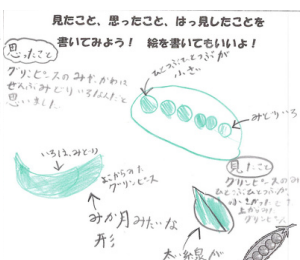
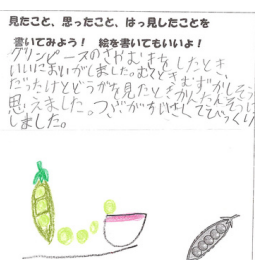
5月の給食目標 食事のマナーを身につけよう

- ・姿勢よく食べる。
- ・食器や箸を正しく持つ。

3年生グリンピースのさやむき体験



グリンピースの粒を落とさないようにむいていました！



旬の味～グリンピースわかめご飯～

<材料／分量（4人分）>

- ・ご飯・・・・・・・・・・お茶わん4杯分
- ・わかめご飯の素・・・・・・・・少々
- ・ゆでグリーンピース・・・・60g

<作り方>

○炊けたご飯に、わかめご飯の素とゆでたグリーンピースを混ぜて出来上がり♪



にんじんの甘さがポイント～にんじんドレッシング～

<材料／80g分>

- ・おろしにんじん・・・・50g
- ・砂糖・・・・・・・・・・10g
- ・こしょう・・・・・・・・少々
- ・りんご酢・・・・20g
- ・塩・・・・・・・・・・10g
- ・サラダ油・・・・30g

<作り方>

○鍋に、すりおろしにんじんを入れ、甘みがでるまで炒めたら、（りんご酢～サラダ油）までを入れ、焦げないように温め、冷めたら出来上がり♪ ※味はご家庭で調整してください。

