給食だより 3月

令和6年2月29日
練馬区立北町小学校

『早ね　早起き
あさごはん』
シンボルマーク

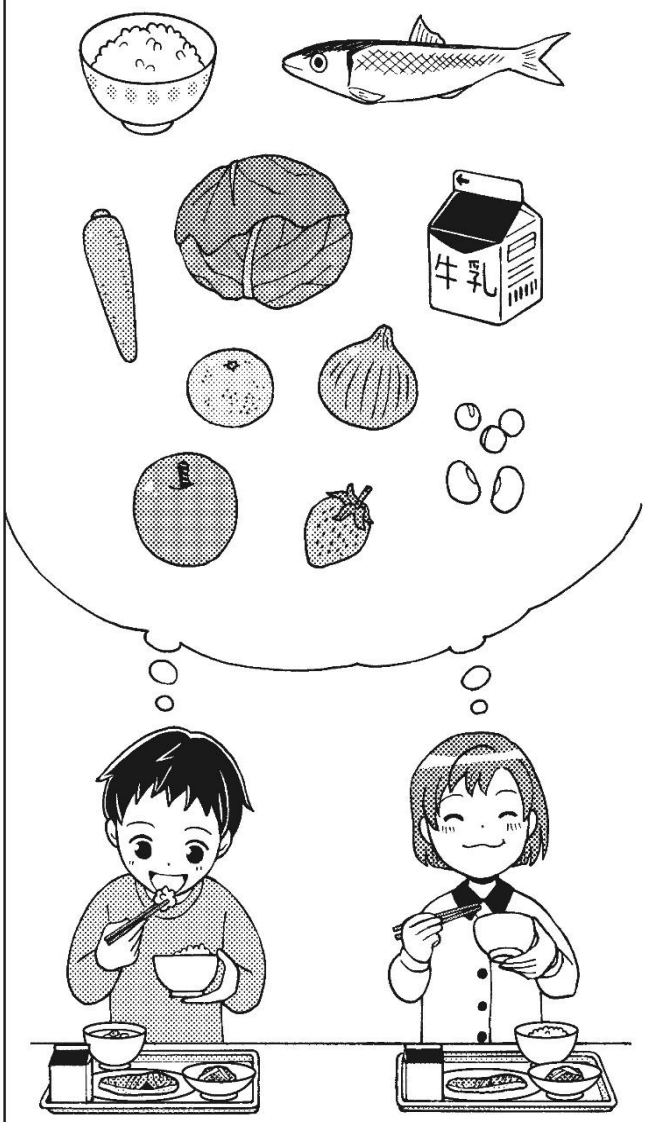
今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？
春は卒業や入学・進級と筋目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

進級・進学に向けて
健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- 食事を楽しみましょう。
- １日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典　文部省（当時）、厚生省（当時）、農林水産省「食生活指針」
（平成28年６月一部改正）



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう。

今月の旬の食材

・ブロッコリー　・かぶ　・小松菜　・春菊　・にら
・デコポン　・いちご

今月の献立より

★1日(金)　ひなまつり献立
　ひなまつりに合わせて、「ちらし寿司」と「桃ゼリー」を作ります。

★21日(木)　卒業・進級お祝い献立
　卒業・進級をお祝いして、お赤飯を炊きます。
　今年度最後の給食になります。

給食室から みなさんへ

今年度の給食は、感染症対策による制限が緩和されてきて、前向き給食から班で給食を食べている学年も増えてきて、少しずつ日常が戻ってきています。
この１年間で、給食をどのくらい食べられるようになりましたか？
好き嫌いをしないで食べられましたか？
学年が上がるごとに、必要な食事量はふえていきます。
これからも残さず食べて、元気な体を作っていきましょう。

来年度もおいしい給食を提供できるようがんばります！

✿給食に出たレシピ紹介✿

練馬スパゲッティ

【４人分】

スパゲッティ	４人前
油	適量
大根（おろし）	400ｇ
ツナ缶	120ｇ
たまねぎ（みじん）	120ｇ
塩	2ｇ
レモン汁	1g
酢	10g
薄口醤油	10g
砂糖	7g
刻みのり	お好み

① 油でツナと玉葱を炒める。(ツナ油で炒めても良い)
② ①におろした大根を入れ、煮る。
③ ②に調味料を入れ、味を付ける。
④ お皿に、茹でたスパゲッティを盛りつけ、
　その上に、③とのりを乗せできあがり!

※調味料や食材の量はご家庭に合わせ調節してください。