

給食だより 冬休み号

令和3年度
練馬区立向山小学校



作ってみよう

ふゆ やす 冬休みクッキング



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起をし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスが整いやすくなります。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会があります。

かぜに負けない体をつくる! カロテンたっぷりスープ

材料(4人分)

- バター(油) 5g
- たまねぎ 1/2個
- かぼちゃ 200g
- 人参 小1本
- 水 280g
- コンソメ 1.5個
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 牛乳(豆乳) 200cc



- ①かぼちゃをてきとうな大きさに切り、電子レンジで5分ほど加熱しておく。
- ②人参はみじん切りにしておき、電子レンジで3分ほど加熱しておく。
- ③バター(油)でスライスした玉ねぎをいため、①のかぼちゃを加え、さらに炒めたら水の半分を入れて煮る。
- ④火がとおったら、あら熱をとり、ミキサーにかけてなめらかにする。
- ⑤④をなべにもどし、残りの水とコンソメを入れ、よく混ぜながら加熱し、牛乳(豆乳)を加える。
- ⑥塩、こしょうで味つけて、仕上げに②の人参をちらしてできあがり。

おせち料理にこめられた願いをされていますか?

お正月にいただく「おせち料理」には、新しい年への願いをこめて縁起のよい食べ物が使われています。それぞれに願いや意味があるので紹介します。



豆(まじめ)に働き、豆(健康)に
すごせますように。



まきものみ 巻物に見えることから、本に見立て、
ちしきみ 知識が身につくように。



「よろこ(ん)ぶ」の語呂合わせ
で縁起をかつぎました。



ごぼうの根のように、その土地
に根づいてくさせますように。



こぎかな た ひりょう
小魚を田んぼの肥料にした
ことから、豊作を願って。



きんいろ きんうん めぐ
金色にみだて、金運に恵まれ
ますように。

意味を知り、味わいながらいただきます。

もういちど食べた給食

リクエスト結果発表

11月に、1年生から5年生に「もう一度食べたい給食」のアンケートをとりました。各学年の結果を発表します。

1年生		2年生		3年生		4年生		5年生	
1位	あげパン 19	1位	あげパン 18	1位	あげパン 16	1位	練馬スパゲティ 14	1位	あげパン 19
2位	みそラーメン 5	2位	練馬スパゲティ 12	2位	カレー 8	2位	あげパン 12	2位	みそラーメン 5
3位	からあげ 5	3位	カレー 8	3位	みそラーメン 8	3位	卵のスープ 6	3位	からあげ 5

総合1位は84票の「あげパン」でした。めんの献立1位「練馬スパゲティ」ごはん
献立1位の「カレー」も1月の給食に登場します、お楽しみに!

1月は、6年生にリクエストをとりますので、考えておいてください。

1月の給食は11日から始まります。

献立表は8日に配布します。

