

3月 給食だより

令和3年度
練馬区立向山小学校



日に日に春らしさを感じる季節になりました。今の学年で過ごす日も残りわずかになりました。この1年で、苦手だったものが食べられるようになったり、給食の準備や片付けが、スムーズにできるようになったりと、一人一人の成長の様子がうかがえます。日頃の食生活についても各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでますか?

3月の給食しょうかい

3日 桃の節句献立です。3月に花を咲かせる桃の木には、魔よけのパワーがあり、縁起のよい木といわれています。給食では桃のジュースでゼリーをつくります。

6年生のリクエスト給食

1月に6年生に給食のリクエストをとりました。1位は「サイダーフルーツポンチ」(20日)、2位は「豆乳で長崎ちゃんぽん風」(13日)、3位は「きなこあげパン」(17日)、4位は「練馬スパゲティ」(20日)です。他にもカレーやシュガートーストなども入っていました。

22日 卒業祝い給食で「からあげ」をつくります。

6年生に給食の思い出を聞きました



- いろいろいどりでおいしかったです。
- じゃんけんを勝ってからあげをおかわりできた。
- 野菜が食べられるようになった。
- 班で食べたことが楽しかった。
- びん牛乳のふたの上だけはがれる。
- みんなで丸くなって食べたことが楽しかった。
- びんの牛乳が好きだった。
- 1日の楽しみな時間だった。
- 元気がなくても元気になった。
- 毎日おかわりした。



思い出の味! 練馬スパゲティをつくってみよう!

ざいりょう 材料4人分

- スパゲティ 320g
- ゆで塩 8g
- オリーブオイル おおさじ1
- にんにく ひとつかけ
- 大根 500g
- ★しょうゆ おおさじ2
- ★砂糖 おおさじ2
- ★塩 ひとつまみ
- ★酢 おおさじ1
- ★かつおだし汁 190cc
- ツナ缶 70g×2缶
- きざみのり ひとつまみ

【じゆんび】

*大根はすりおろしておく(大根の汁もつかいます)

*にんにくはみじん切りにする。

【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくをいため、ガーリックオイルをつくり、大きめのボールにいれておく。
- ②なべに大根おろしと★の材料をすべていれ、加熱する。途中で、ツナ缶をくわえる。
- ③大きめのなべで湯をわかし、ゆで塩をいれてスパゲティをゆで、ゆであがったら湯をきって①のボールにいれ、ガーリックオイルからめる。
- ④お皿に麺を盛り、②の大根ソースをかけ、のりをのせて完成です。

ぜひ、給食の味にチャレンジしてみてください



今年度も給食運営へのご理解、ご協力をありがとうございました。来年度も引き続き、安心、安全な給食を提供できるようつとめてまいります。

