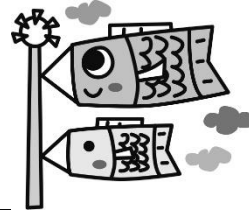




5月 給食たより

令和5年4月27日発行
練馬区立関町小学校

風薫る5月、さわやかな季節となりました。新年度の給食が始まって1ヶ月がたちました。子どもたちは緊張が和らぐと同時に、体調も崩れやすい時です。こんな時期にこそ、バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけて、毎日元気に登校してほしいと思います。



1日を元気にスタート!! 「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんを食べずに登校して、おなかがすいて勉強や運動に集中できずにボーッとしてしまったり、イライラしたりしたことはありませんか？ 朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整えてくれる大切な食事です。



こんな人はいませんか？

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気にスタートさせましょう。



食べる時間がありません。

あやすみ...

20～30分早く起きるようにしましょう。そのためには前日の夜に早く寝ることが大切です。



おなかがすいていなくて、食べられません。

前日の夜遅くに、何が食べていませんか？ 夕飯は、なるべく寝る2時間前までに済ませ、夜食はひかえましょう。



☆給食献立をご紹介します 練馬スパゲティ

先月人気だった献立を紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

【材料】4人分

スパゲティ 300g
オリーブ油 大さじ1
大根 1/2本(480g)

ツナ缶 2缶(120g)
A 砂糖 大さじ3
塩 小さじ1/3～2/3
しょうゆ 大さじ1と1/3

酢 大さじ1
B でんぷん 小さじ1
水 小さじ1

【作り方】

1. 大根をすりおろす。
2. 調味料Aとすりおろした大根を火にかけて煮込む。
3. 2の味がなじんだら、ツナ缶・酢を加え、煮込む。
4. 調味料Bを加えてとろみをつける。
- ※関町小では、スパゲティと一緒に食べやすいようにソースにとろみをつけています。
5. スパゲティは塩(分量外)を加えた湯でゆでる。
6. ゆであがったスパゲティにオリーブ油をからめる。
7. スパゲティに3のソースをかけて完成！

★お好みで刻みのりや大葉をかけてもおいしいです。
★大根は種類や時期によって甘さが違うので、砂糖は調節しながら入れてください。
★大根は調味料とよく煮込むことで辛みが和らぎます。ぜひ、じっくり煮込んでみてください。



2年生：グリーンピースのさやむき体験



9日(火)の1時間目に、2年生がグリーンピースのさやむきを行います。当日は全校児童分のグリーンピースのさやむきを行うです。さやむき後、給食室で茹で、ごはんと混ぜます。わかめも一緒に混ぜて、「グリわかごはん」にする予定です。生のグリーンピースの甘みを感じるとともに、他学年の皆さんは2年生がさやむきしてくれたことに感謝して食べてほしいと思います。

☆5月の献立から☆

2日(火)：5月2日は八十八夜です。この日は、新茶の茶摘みが行われ、この日にお茶を飲むと長生きできるともいわれています。給食では、抹茶のケーキを作ります。



8日(月)：5月5日のこどもの日にちなみ、中華おこわを作ります。

9日(火)：今が旬のグリーンピースを使います。グリーンピースは、2年生がさやむきをする予定です。また、「新じゃがいも」を使ってそばろ煮を作ります。「新じゃがいも」は水分が多いのが特徴です。



11日(木)：春に出る新芽がおいしい、わらびとぜんまいを使って山菜うどんを作ります。(25日には山菜ごはんも作ります。)



23日(火)：今が旬のたけのこを使ってつくねバーグを作ります。(19日にはたけのこが入った若竹汁も作ります。)



24日(水)：旬のアスパラガスを使ってクリームシチューを作ります。



＊＊4月の食材の産地＊＊

飲用牛乳(3月)：東京都、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道
人参：静岡、徳島 キャベツ：愛知 大根：千葉、茨城 玉ねぎ：北海道 にら：千葉、栃木
ねぎ：千葉、埼玉 小松菜：埼玉 白菜：茨城 セロリ：静岡 ごぼう：青森 もやし：栃木
きゅうり：群馬、千葉 えのき：長野 しょうが：高知、長崎 にんにく：青森 なつみ：広島
じゃがいも：鹿児島、北海道 とり肉：岩手、青森 ぶた肉：千葉 いか：ペルー
銀さわら：ニュージーランド ちりめんじゃこ：兵庫・瀬戸内 ししゃも：カナダ、アイスランド

～給食費のお知らせ～

学校給食補助事業の実施：学校給食に関わる補助が練馬区から出ます。詳しくは、
「学校給食における食材購入費に係る補助事業の実施について」
「多子世帯への学校給食費補助の実施予定について」をご確認ください。
初回の引き落とし【6月】：上記の事業実施による事務手続きの関係で、今年度の引き落としは6月からになります。
徴収方法：毎月4日、ゆうちょ銀行の指定口座より自動的に引き落とします。詳しくは、
後日配布予定の「令和5年度 学校徴収金（教材費・給食費等）のお知らせ」をご確認ください。