



給食だより 3月号



令和2年度 開進第一中学校

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変、子どもたちにとって我慢を強いられることも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康によい効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やしていただければと思います。

★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける
★配食サービスの活用
★離れている家族とはオンラインで



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

1年生が考えた献立が登場します。

1年生が家庭科の「青少年の献立」の授業で、1～6群の食材を使って給食の献立を考えました。その中から4つの献立が3月の給食に登場します。詳細は給食掲示板で紹介します。お楽しみに！

主な野菜産地 2月の給食

にんにく	青森県	しょうが	高知県	たけのこ	福岡県	パプリカ	茨城県
玉ねぎ	北海道	菜の花	千葉県	きゅうり	群馬県	いちご	静岡県
人参	千葉県	ほうれん草	埼玉県	ミニトマト	静岡県	甘平	栃木県
じゃが芋	鹿児島県	キャベツ	愛知県	ゆず	高知県		
大根	神奈川県	里芋	宮崎県	いんげん	千葉県		
ごぼう	青森県	にら	茨城県	青梗菜	静岡県		
ねぎ	千葉県	小松菜	埼玉県	ピーマン	宮崎県		
しめじ	長野県	もやし	栃木県	しめじ	長野県		



3年生に聞きました。 最後の給食は何が食べたい？



3年生に「最後に食べたい給食」のアンケートを取りました。例年揚げパン、練馬スパゲティが上位に入りますが、今年は様々な献立をリクエストしてもらいました。各クラスの1位を3月の献立に入れました。

1組	1位	から揚げ	2位	サイダーボンチ	3位	練馬スパゲティ
2組	1位	ラーメン	2位	カレー	3位	揚げパン
3組	1位	人参蒸しパン	2位	スイートポテト	3位	揚げパン
4組	1位	スイートポテト	2位	練馬スパゲティ	3位	揚げパン

という結果になりました。給食最後の日は、練馬の給食を代表する練馬スパゲティにしました。

作ってみよう 練馬スパゲティ (4人分)

材料	
スパゲティ	320g
茹で塩	8g
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	ひとかけ
大根	500g
(1/2本くらい)	
★しょうゆ	大さじ2
★砂糖	大さじ2
★酢	大さじ1
かつおだし	190cc
ツナ缶	70g×2缶
刻みのり	適量

- 作り方
- ① 大根はすりおろす(汁も使います)
 - ② 鍋に★とだし汁、ツナ、大根(しぼり汁も)を入れて加熱。
 - ③ にんにくをみじん切りにしてオリーブオイルで弱火で炒め、ガーリックオイルを作ります。
 - ④ スパゲティを茹でたら③をからめ、皿に盛ります。
 - ⑤ ②をかけ、刻みのりをのせて完成です。

思い出の給食を家でも
作ってみてください。

ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれたらうれしいです。

今年度も給食費の納入にご協力いただき、ありがとうございました。