

* 給食だより *



平成28年2月29日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

～ 1年間ありがとうございました ～

今年度も皆様のご理解・ご協力をいただき、心より感謝いたしております。
来年度もおいしい給食を提供するべく、関係者一同、力を合わせて頑張ります。



1年間で学んだことをふり返ろう

当てはまる項目にチェックをして1年間のふり返りをしましょう。



あなたの給食の思い出は？

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力
<input type="checkbox"/> 食事は生きる上で欠かせないものだとなった。 <input type="checkbox"/> 朝食をとることの大切さがわかった。	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いの大切さがわかった。 <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事の大切さがわかった。	<input type="checkbox"/> 食事の準備や片づけなど安全や衛生に気がつけた。 <input type="checkbox"/> 学校給食にいろいろな食品が使われていることがわかった。
感謝の心	社会性	食文化
<input type="checkbox"/> 食事のあいさつの意味がわかった。 <input type="checkbox"/> 食べられることに感謝をして残さずに食べた。	<input type="checkbox"/> 協力して食事の準備や片づけができた。 <input type="checkbox"/> マナーを考え、楽しく食事ができた。	<input type="checkbox"/> 季節や行事にちなんだ料理があることがわかった。 <input type="checkbox"/> 地域の農林水産物や食文化について知った。



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？ 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

そして卒業をひかえたまみなさんへ…。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

レシピ紹介

* 練馬の給食の味・練馬スパゲティ *

<材料：4人分>

かつおだし	1カップ(約200g)
大根	500g
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/2
酢	大さじ2/3
ツナ油漬け	160g
大根葉	40g
(なければ貝割れやしそなどの青味野菜)	
刻み海苔	適量
スパゲッティ	4人分(給食では1人分乾めん90g使用)

<作り方>

- ①大根はおろして、軽く水気を切っておく。
- ②大根葉は刻んで茹でておく。
- ③だしを火にかけ調味し、大根おろしとツナを加え味を調える。
- ④スパゲッティを茹でる。
- ⑤茹で上がったスパゲッティの上に③のソースと②の大根葉・刻み海苔を盛りつける。



7日に提供予定です。

給食食材の主な産地について～2月に使用した食材～

米・・・青森県 パン・・・アメリカ・カナダ産小麦 鶏肉・・・宮崎県 いわし・・・千葉県 ぶり・・・青森県
 キャベツ・・・愛知県 きゅうり・生姜・・・高知県 じゃが芋・玉葱・・・北海道 いんげん・・・沖縄県

<一人一回当たり平均栄養摂取量>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均	792	29.6	24.2	350	4.0	259	0.41	0.57	40	5.8	3.5
学校給食摂取基準	820	25～40	22.8～27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

** 給食費の納入について **

今年度もご協力をいただきありがとうございました。在校生の方は来年度もよろしくお願ひいたします。