

食育だより 5月号

平成31年4月26日
練馬区立練馬中学校

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れ



れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



◎じゃが芋のみそがらめ...人気メニューのひとつ 揚げ芋に甘辛みそをからめます♡

材料	1人分	4人分	切り方	手順
芋				・じゃが芋は4人分中で2個くらい、お好みで増やしてください じゃが芋は皮をむきカットしたら水にさらしてよく乾かす
じゃが芋	95g	380g	厚いちょう	
揚げ油		適量		みそだれは鍋で混ぜ合わせながら火を通す、このとき固すぎれば分量外の水を入れ水飴くらいの固さになるよう調節する 焦げないように弱火でじっくりがポイント
みそだれ				
みそ	5g	20g		じゃが芋を適量の油で揚げ、冷めないうちにみそだれと絡ませたら完成
みりん	2g	8g		
砂糖	3g	12g		
醤油	1g	4g		

今月の給食

7日(火) たけのご飯
旬のたけのこを使ったご飯です。
給食室で生のたけのこを下処理して作ります

10日(金) 練馬スパゲッティ
みんな大好き練スパの登場です!
70kg以上の大根をすりおろします!

17日(金) 食育の日
栃木県郷土料理の「かんぴょうのたまごとじ汁」を提供します。

28日(火) 運動会予行
予行の後の給食はポークカレーです

31日(金) 運動会応援メニュー
運動会前日の給食は「ハム勝つバーガー」
しっかり食べて翌日にそなえましょう



先月使用した食材の主な産地

- 小松菜...埼玉
- ねぎ...千葉
- 水菜...茨城
- 大根...千葉
- きゅうり...群馬
- もやし...栃木
- 清見ダンゴール...愛媛
- 京がんも...北海道
- ちりめんじゃこ...瀬戸内海
- 生揚げ...佐賀

- 米...青森
- 鶏肉...岩手・宮崎
- 豚肉...青森・群馬
- キャベツ...愛知
- 玉ネギ...北海道
- にんじん...徳島
- じゃが芋...鹿児島

お知らせ

今月より、給食費と学年費を合わせた学納金の引き落としが開始となります。
今月の引き落とし日は5月17日(金)です。再引き落としは5月27(月)です。
ご準備をお願い致します。