

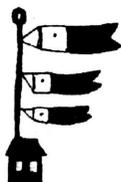
平成 24 年度

5月給食だより

練馬区立中村小学校



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク



5月5日は子供の日です。

元気いっぱいの子供たちのように、

みずみずしい新緑がきらめくさわやかな季節になりました。

5月の風に乗って、鯉のぼりが空高くおよいでいます。

学校給食では、子供たちの健康を食生活からサポートできるよう、
「安全・安心・おいしい給食」を作っていきたいと思ひます。

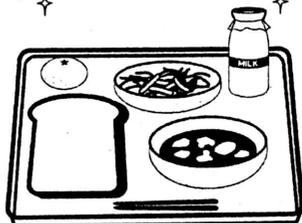
給食は、赤・黄・緑のグループの食品からできています！

食べ物には、さまざまな栄養素が含まれていて、その働きから3つのグループに分けることができます。各グループから、いろいろな食べ物を選んで食べると、栄養が偏らずバランスのよい食事になります。

給食では、子供たちの嗜好に偏りすぎることなく、多種多様な食品を使い、栄養バランスを整えることを心掛けています。

黄のグループ

おもにエネルギーのもと
穀類・いも類
砂糖・油脂



緑のグループ

おもに体の調子をととのえる
緑黄色野菜・その他の野菜・果物

赤のグループ

おもに体をつくるもと
魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚

献立から

スパゲティカレーソース・・・1年生からも「おいしかった」とたくさんの声をもらいました。



《材料 大人4人分》

スパゲティ1人 100g、オリーブオイル、にんにく1片、生姜1片、豚ひき肉 200g、塩こさじ1強、こしょう少々、赤ワイン大さじ2、玉ねぎ 400g、にんじん 120g、マッシュルーム缶 80g、ピーマン 2個、スープまたは水 300cc、しょうゆ大さじ1、ウスターソース大さじ1と1/2、オールスパイス少々

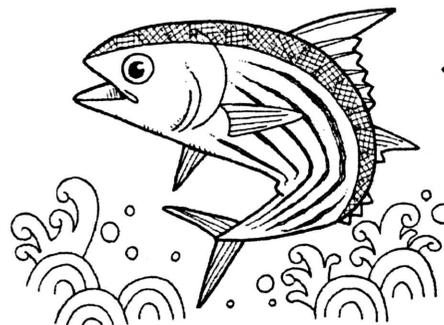
A(バター大さじ2、小麦粉大さじ2、純カレー粉大さじ1弱)



《作り方》

1. オリーブオイルでにんにく、生姜のみじん切りを炒めて、ひき肉も加えて塩小さじ1とこしょうをふり、赤ワイン大さじ2をふってさらに炒めます。
2. 玉ねぎ、にんじのみじん切りも加えて炒め、マッシュルームとピーマンも炒めてスープも加えて煮込みます。しょうゆ大さじ1とウスターソース大さじ1と1/2、オールスパイス少々で味を調えます。
3. Aでカレールーを作ります。フライパンか厚手なべを熱してバターをとかし、小麦粉を加えて中火～弱火で4～5分炒めます。フツフツとしてきたら純カレー粉を加えてルーを仕上げます。
4. 2のソースにカレールーを少量ずつ加えてよく溶かしてなじませ、お好みで仕上げに粉チーズを加え、ゆでたてのスパゲティにかけてどうぞ。

かつお

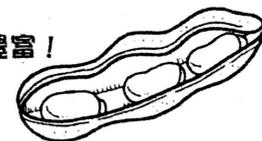


給食に登場する

5月の食材

ビタミン＆鉄が豊富！

そら豆



「初がかつお」は5月の季語ですが、最近はずっと早く出まわっています。かつおは、良質のたんぱく質を含み、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。生の刺身や、いぶしたたたき料理が有名です。

独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。