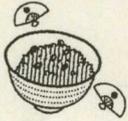


# 3月給食だより

練馬区立早宮小学校

日ごとに、春の足音が聞こえてくるようになりました。校庭の桜のつぼみもふくらみはじめ、咲くときをじっと待っています。子どもたちも、この一年で大きく成長しました。身体はもちろんのこと気持ちや生活態度などもその成果が表れています。毎日の給食を通して日々成長する子どもたちにかかわれた事を大変うれしく感じています。

## おめでたい日の赤飯



もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色は邪気をはらうという意味があるようです。卒業を祝う会の日にお祝いという事で赤飯にします。

★6年生のみなさんに、もう一度食べてみたい給食をリクエストしてもらいました。

1位 揚げパン 2位 カレーライス 3位 練馬スパゲッティ という結果です。

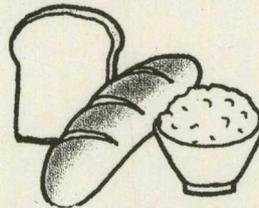
1月2月に入っていないものを、3月に取り入れました。★マークのメニューです。

早宮小の残菜は、ほとんどなく からっぽになって返ってくる食缶は、私たち給食を作っている者にとって何よりの宝物です。これからも1日3食しっかり食べましょう。



## 望ましい食習慣のポイント

- 食物摂取**
- ・ごはん、パンなど主食をしっかり食べる。
  - ・肉類や脂肪の多いものに偏らない。
  - ・砂糖や塩分の多いものはひかえめに。
  - ・偏食をなくして何でも食べられるように。



- 食行動**
- ・1日3食を規則正しく食べる。
  - ・よくかんで、ゆっくり食べる。
  - ・夕食は遅くならないようにする。(食後は飲食しない。)



- 生活行動**
- ・早寝・早起きをする。
  - ・運動する。



### 給食より レシピ紹介

材料(10個分)	作り方
60cc	1、鍋に粉寒天とさとうを入れる。
プリンカップ 10個	水も加え煮立て、煮溶かす。
	パインジュースを入れ火を止める。
水 240cc	2、プリンカップにパイン缶を入れ
粉寒天 4g	1を注ぎ入れる。
さとう 80g	3、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
パインジュース 300cc	
パイン缶 200g	

色々応用できます。  
オレンジジュース・みかん缶に変えたり  
ぶどうジュースやりんごジュースにしたり  
ゼリーづくりを楽しんでください。

## 3月の給食より

- 1日 6年生の卒業を祝って赤飯をつくります。
- 6日 たて割り給食 学年別に役割分担をして給食を食べます。
- 21日 給食の最後はカレーライスでしめくります。

学校給食費の徴収に ご協力をいただき ありがとうございます。