



6年生のリクエスト給食



今年 3 月に卒業を迎える 6 年生に対して、もう一度食べたい給食のアンケートをとりました！！

おかず 部門
 1 位 からあげ
 2 位 フライドポテト
 3 位 真珠団子



ごはん 部門
 1 位 カレーライス
 2 位 キムチ丼



めん 部門
 1 位 練馬スパゲッティ
 2 位 みそラーメン
 3 位 ジャージャー麺



パン 部門
 1 位 揚げパン
 2 位 フレンチトースト
 3 位 エクレアパン



リクエストの多かった献立は 2・3 月の給食で登場します！

リクエスト献立の日は献立表に マークがついていますので、みなさん是非確認してみてください。

給食レシピの紹介 キムチ丼

リクエスト給食 ごはん部門
第2位でした！！

《材料》(4～5人分) 家庭用にしました。

豚小間肉	100g		
A	清酒	大さじ 1	
	塩	少々	
	こしょう	少々	
	豆板醤	小さじ 1	
しょうが	3g	清酒	大さじ 1
にんにく	3g	上白糖	小さじ 1
白菜キムチ	100g	しょうゆ	大さじ 3
長ねぎ	100g	ごま油	小さじ 2
玉ねぎ	1 個	白ごま	小さじ 1
白菜	200g		
にんじん	1 / 2 本		
にら	1 / 2 束		

《作り方》

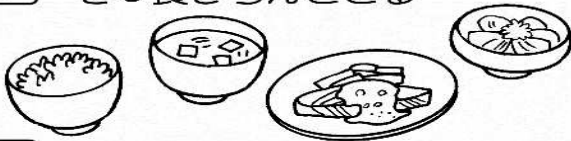
白菜・人参は短冊、長ねぎは斜め、玉ねぎはスライス、にらは 2～3cm に切る。すりおろしたしょうが・にんにくと豚肉を A と一緒に炒め、玉ねぎ・人参も炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら他の野菜とキムチを加えてさらに炒め、調味する。最後にごまごま油で香りをつけてできあがり。

ごはんののせて
食べてね

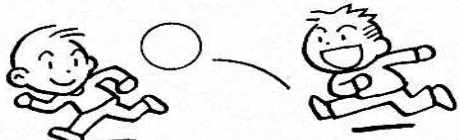


かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



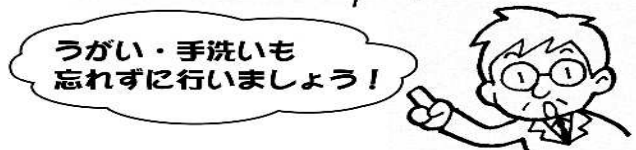
5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠と早起きで、生活リズムを整える



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



五大栄養素の勉強をしました！



1月に、5年生の家庭科で【五大栄養素】を勉強しました。

五大栄養素とは“炭水化物”“たんぱく質”“脂質”“無機質”“ビタミン”のことです。

子供たちは、自分たちの朝ごはんではどのような栄養がとれていたかを確認し、給食では毎日、五大栄養素がそろっていることに驚いていました。

早宮小学校では調理室の前に栄養黒板が設置されています。保健給食委員会の児童が毎日の給食に使う食材を掲示していますので、是非確認してみてくださいね。

