

3 月給食だより

ひごとに、春の足音が聞こえてくるようになりました。6年生のみなさんはもうすぐ卒業式ですね。早宮小学校で過ごした日々の中で、心も体も大きく成長したことでしょう。これからはしっかりと食べ、すくすく元気に育ってくれることを祈っています。1年生から5年生のみなさん、最高学年として優しく、そしてたくましく私たちを支えてくれた6年生の卒業を心からお祝いしましょう。

【給食に使用する旬の食材】



ほうれん草



小松菜



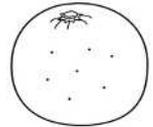
さやえんどう



チンゲン菜



キャベツ



ネーブル



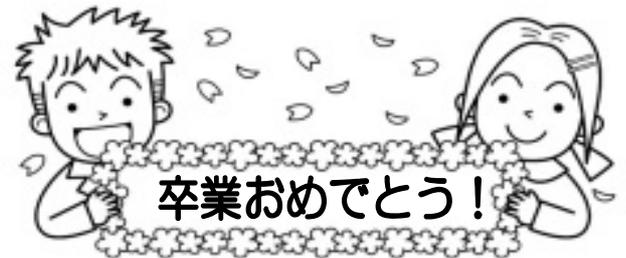
6年生のみなさんへ、卒業をお祝いする気持ちをこめ、6日の給食で**赤飯**を出します。

3月3日は【桃の節句】ともいい、女のこの健やかな成長と幸せを願い、お祝いする日です。ひなまつりにはひな人形をかざり、桃の花やひなあられ、ひしもちなどをそなえる習慣があります。ひしもちの緑は若草、白は雪、ピンクは桃の花で春の景色をあらわしています。

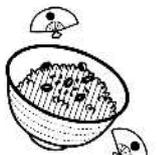
給食では3日にひなちらしが出来ます！



ピンクはももの花
しろは雪
みどりは若草



赤飯は昔からお祝いの席でよく食べられます。これは、赤色には邪気(よくないもの)をはらうという意味があるためです。赤飯にはよく南天の葉が添えられます。これは"難を転ずる"という語呂合わせで、縁起のよい木であり、防虫防腐効果もあるためです。



6年生リクエスト No1 !
もう一度紹介します

練馬スパゲッティ ☆☆☆☆☆

- 材料(4人分)
- | | |
|--------|--------|
| スパゲッティ | 300g |
| オリーブ油 | 適量 |
| ツナ缶 | 2缶 |
| 大根 | 小さめ半分 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 刻みのり | お好みで |



作りかた

大根をすりおろす。
の大根おろしに調味料を加えひと煮立ちさせ、油を切ったツナ缶を加える。(大根の水分などによって調味料を加減したり、煮詰めたりして、お好みの味に仕上げてください。)
スパゲッティはゆでて、オリーブ油を絡めておく。
皿にスパゲッティを盛り、おろしソースをかけ、仕上げにきざみのりを飾る。



学校給食費の徴収にご協力いただき、ありがとうございました。