

5月給食だより

練馬区立早宮小学校

栄養士 齊藤 美香

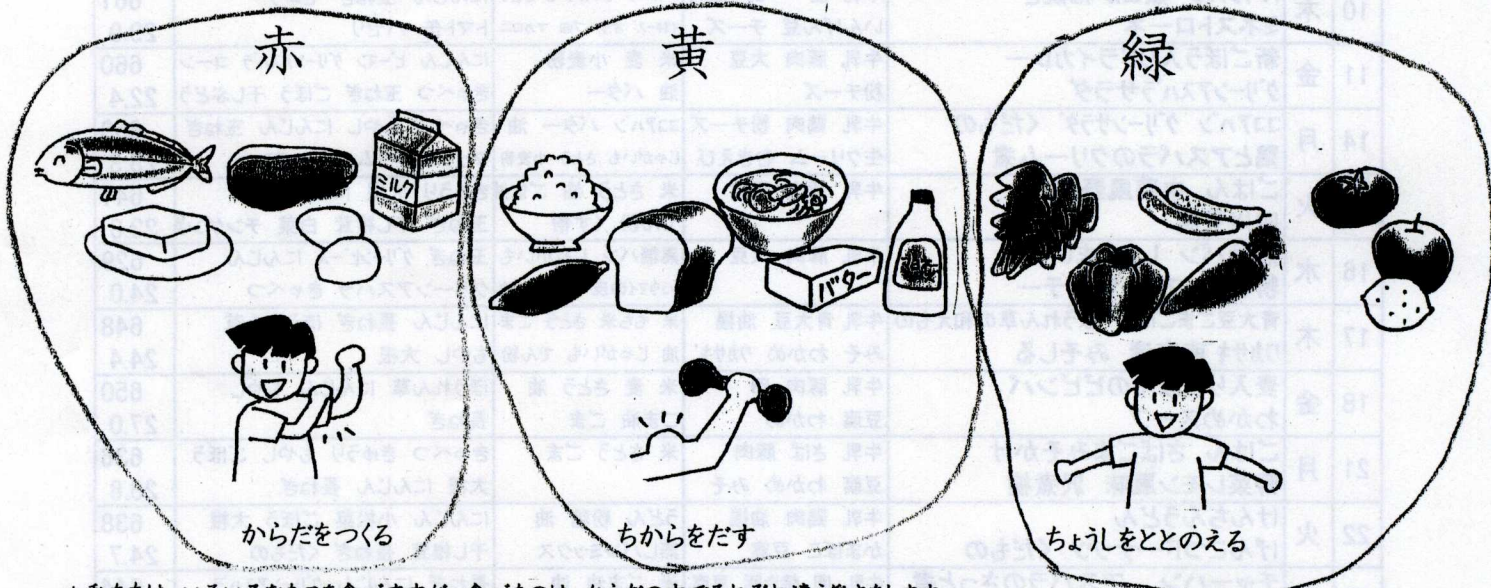
新緑の鮮やかな季節になりました。

新学期が始まって一か月がたち、子供たちも新しい環境になれてきた頃と思います。今月の末には、運動会があります。ここで生活のリズムを整えることが、この一年の充実につながると思います。早寝・早起き・朝ごはんを食べて体調を整えて、運動会の練習に励みましょう。



一年生の給食が、4月16日より始まりました。担任の先生と白衣を着て帽子をかぶったかわいい給食当番さんがワゴンを押して各教室へ 係をきめてスムーズに配膳しています。「いただきます」のあいさつをして楽しそうに食べています。下膳の時の「ごちそうさまでした。」の声は調理員も励みになります。

給食には、3つの栄養グループの食べ物が入っています。



* 私たちは、いろいろなものを食べますが、食べものは、からだの中でそれぞれ違う働きをします。
* 例えば、血や肉をつったり、骨や歯をつくる材料になる、からだの調子を整える、からだを動かす熱や力のもとになるなどです。
* 従って、食べものは、いろいろと種類の異なるものを組み合わせて、バランスよく食べることが大切です。

給食より レシピ紹介		げんこつドーナツ(家庭用)
材料	(4個分)	作り方
ホットケーキミックス	100g	1、ホットケーキミックスと豆腐を良く混ぜておく。
豆腐	100g	2、新しい油で、1を4等分にし 揚げる。
揚げ油		3、粉さとうをふる。
粉さとう	少々	



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

5月の給食より

この時期に出回る 新たまねぎ・新ごぼう・グリーンアスパラ・さやえんどう……などは、みずみずしく・やわらかく・甘味をだして自然の恵みがもたらす「旨味」があります。

- 1日 桜えび入り卵焼き 駿河湾で水揚げが春のたけなわです。
- 9日 こぎつねごはん さやえんどうを仕上げのにせませす。
- 11日 ドライカレー 新ごぼうが入っています。

グリーンアスパラの料理

- 11日 サラダ
- 14日 クリーム煮
- 16日 ソテー
- 23日 さっと煮

学校給食費の徴収に ご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は、5月28日です。