

# 給食だより 6月

令和6年度  
練馬区立向山小学校



## 2年生がグリーンピースのさやむきをしてくれました。

5月10日(月)に、2年生が給食で使う「グリーンピース」のさやむきをしてくれました。全校分で840本のさやをむきました。



新聞をいして準備OK。  
ひとり12本くらいむきました。まず触って感触を確認しました。



グリーンピースをさやからじょうずに出すことができました。さやの中もどうなっているのか観察していました。



たくさん入っていたよ！と見せてくれました。豆が珠柄になっているのがよく見えました。



できあがった給食です。2年生ががんばってむいてくれたグリーンピースをどの学年もよく食べてくれました。

グリーンピースは苦手な人が多い野菜のひとつです。でも自分たちでむいたから「好きではないけど食べてみる！」と言っていた人もいました。

## ピースコーンピラフを作ってみよう！

### 【材料 ごはん2合分】

- ごはん 2合(300g)
- 人参 中1/2本(みじん切り)
- 油 小さじ1
- とりもも肉 80~100g(小さく切る)
- 白ワイン 小さじ1
- 玉ねぎ 小1/2個(みじん切り)
- 食塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- コーン 40g
- グリーンピース 60g(少量の塩を入れた湯で茹でてから水につける)
- バター 15g

### 【作り方】

- ①ごはんを研いで水を入れ、みじん切りにした人参を入れて炊く。
- ②とり肉に白ワインをかけておき、油でみじん切りの玉ねぎを炒めてからとり肉を炒め、しおこしょう、コーンを入れて炒める。
- ③炊き上がったご飯に②を入れ、よく混ぜる。
- ④最後にグリーンピースとバターを入れてよく混ぜて完成です。



カラフルなピラフの  
できあがり！！

## 6月の給食しょうかい

- 5日(水) 練馬区一斉給食の日です。練馬区内の小中学校で、区内産のキャベツを使って給食をつくります。向山小はキャベツたっぷりのホイコーロー丼をつくります。
- 6日(木) 1年生が「空豆のさやむき」をしてくれます。むいた空豆は塩ゆでしていただきます。
- 14日(金) 6月17日(月)は、向山小の64回目の開校記念日です。給食ではちらし寿司とお祝いゼリーで記念日を祝います。
- 18日(火) 骨貯金献立の日です。今月は、旬の魚「きびなご」を天ぷらにしてしっかりカルシウムをとりましよう。
- 21日(金) オリパラ献立です。今月はハンガリー料理の「グヤーシュ」を紹介します。
- 25日(火) 旬の果物、メロンが登場します。

## 骨 骨、骨貯金をしよう！



カルシウムは、私たちの体を形づくる骨の主な材料で、成長期には欠かせない栄養素のひとつです。骨量(骨をつくっているカルシウムなどの量)は、小学生から20歳くらいまでにどんどん増えていくので、この時期にしっかりカルシウムをとり、骨貯金することがとても大切です。

### 野菜の産地 5月

- |       |      |       |     |          |     |
|-------|------|-------|-----|----------|-----|
| *玉ねぎ  | 北海道  | *たけのこ | 愛媛県 | *パプリカ    | 茨城県 |
| *じゃが芋 | 鹿児島県 | *小松菜  | 東京都 | *グリーンピース | 茨城県 |
| *人参   | 徳島県  | *ピーマン | 茨城県 | *ごぼう     | 青森県 |
| *しょうが | 高知県  | *ネギ   | 千葉県 | *しめじ     | 長野県 |
| *にんにく | 青森県  | *キャベツ | 愛知県 | *レモン     | 広島県 |