



1学期の給食を振り返って

1学期は69回の給食がありました。4月から6月で残食の量が少なかったランキングは、1位：若草ポテト、2位：鶏のから揚げ、3位：コメッコチキンカレーという結果でした。子供が好きなメニューの日にはピカピカの食缶で給食室に戻ってきますが、苦手な食材や初めて目にする料理などは、残食が多くなってしまふことがあります。給食の目的は、必要な栄養価を摂取するためでもあります。食の体験を積んでいくという目的で、様々な料理、食材に触れる機会にしていければと考えています。

1学期の人気メニュー

6月28日に作った「練馬スパゲティ」の作り方をご紹介します。給食のスパゲティの中で、一番人気のメニューです。材料は大根おろしとツナと調味料のみで、手順も簡単なので、夏休みのお昼などにもぴったりです。ご家庭でぜひ作ってみてください。

練馬スパゲティ

<材料 4人分>

- ・スパゲティ…300g
- ・大根おろし…500g
- ・調味料 [しょうゆ…大さじ1と1/2、酢…大さじ1/2、塩…小さじ1/2、砂糖…大さじ2]
- ・オリーブ油…大さじ2
- ・ツナ缶…160g

<作り方>

- ①大根おろしと調味料を鍋に入れてしばらく煮て、ツナ缶を加えてさらに煮込む。
 - ②スパゲティを茹でてオリーブ油をまぶす。
 - ③スパゲティに①のソースをかけて、お好みで刻みのりをのせる。
- ※時間がなければ麺つゆを使ってもおいしくできます。ツナの油も一緒に入れた方がコクが出ます。

夏休みの食生活

待ちに待った夏休みがはじまりますね。学校がないからと夜更かしや朝寝坊をしたり、だらだらとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし体調を崩しやすくなります。休み中も元気にすごせるよう、食生活で気を付けたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

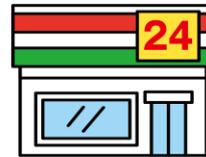
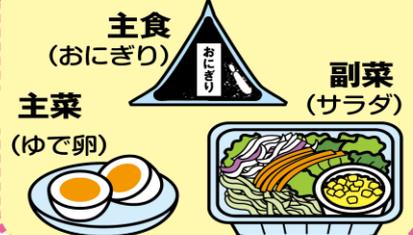
早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



コンビニで購入する場合(例)



9月の献立表は2学期の始業式の日配布します。

9月2日の給食は、

大豆入りドライカレー、カリカリポテトのサラダ、ぶどうゼリー、牛乳です。

2学期も安全でおいしい給食が提供できるように努めてまいります。