



令和6年度



6月給食だより

練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 前多紀子
学校栄養士 山本わかな

☆6月の主な食材使用予定産地。

牛乳は、東京・群馬・山梨・岩手・青森・宮城・山形・北海道

産地	青森		山形	群馬	栃木		埼玉		長野
食材名	ごぼう にんにく	りんご	さくらんぼ	きゅうり 白菜	トマト レタス	もやし アスパラガス	ほうれん草 にんじん	小松菜 里芋	えのき しめじ
産地	茨城	練馬		千葉		愛媛	高知	佐賀	長崎
食材名	小玉すいか メロン	キャベツ 大根	にんにく	チンゲン菜 にら	ねぎ パセリ	美生柑	生姜 なす	たまねぎ	じゃが芋

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

第4次食育推進基本計画で、学校給食における地場産物を活用した取組等を増やすことは、「地産地消の有効な手段であり、地場産物の消費による食料の輸送に伴う環境負荷の低減や地域の活性化は、持続可能な食の実現につながる。さらに、地域の関係者の協力の下、未来を担う子供たちが持続可能な食生活を実践することにもつながる。」としています。

本校でも地場産物をより一層活用していきます。

6月5日（水）は練馬産キャベツ一斉給食

練馬区で生産されたキャベツを区内の小・中学校の給食で一斉に使用します。地元で収穫された野菜を食べることで、食料の生産や流通などに関わる人の努力を身近に感じ、生産者の方への感謝の気持ちを育ててほしいと思います。

秋の陽小学校では回鍋肉を作ります。



©2011 練馬区ねり丸

★回鍋肉（中学年4人分）★

【材料】 油 8g（大さじ 1/2） 生姜（みじん切り）少々 にんにく（みじん切り）少々
豚小間肉 80g 玉ねぎ（スライス）80g キャベツ（ざく切り）400g
にんじん（短冊切り）40g 長ねぎ（斜め切り）40g ごま油 8g
みそ 26g（大さじと 1/2） しょうゆ 8g（大さじ 1/2） 酒 16g（大さじ 1）
三温糖 2g（小さじ 1/2） オイスターソース 4g（小さじ 1/2 強）
トウバンジャン少々 片栗粉 4g（大さじ 1/2 弱）

【作り方】

- ① 油に生姜・にんにくを入れ、肉を炒める。
- ② 野菜を加え、さらに炒める。
- ③ 調味料を合わせ、加える。
- ④ 最後にごま油を回し入れ完成です。



1年生 空豆のさやむき体験

5月14日（火）に行われた「空豆のさやむき体験」では、絵本の「そらまめくんのベッド」の読み聞かせを聞いてから、「そらまめくんのベッド」に出てくる豆の写真を見たりしました。

空豆のさやを外側からさわって「ポコポコしてる」「毛がはえてる」など観察してから、むき始めました。さやが硬くて豆を取り出すのに苦労していましたが、むけるたびにさやの内側をさわって「ふわふわしてる」「つるっとしてる」など、いろいろな感想を言っていました。

給食では、自分たちがむいた空豆を「はじめて食べる」「おいしい」「にがい」「苦手」など言いながら食べていました。



6月の献立より

10日（月）「あじさいゼリー」は、上がぶどう、下がカルピスの二層のゼリーです。

11日（火）「鮭とじゃが芋の香り焼き」は、鮭（角切）とじゃが芋（拍子切）をカップに入れ、その上に玉ねぎ・にんじん・牛乳・マヨネーズ・塩を混ぜたものをのせ、さらにチーズをのせてオーブンで焼きます。

19日（水）「豆かりんとう」は、揚げたさつま芋・大豆に甘辛のたれとごまを和えたものです。



早ね・早おき・朝ごはん

※早ねをすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください！