



4月給食だより



練馬区立上石神井北小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。春のうららかな陽気に包まれ、新年度が始まりました。新しい学年になり、気持ちも心機一転！どの子も期待とやる気に満ちていることでしょう。その気持ちを1年間持ち続けて欲しいですね。

給食室では、おいしくて安全な給食をお届けできるように、調理師6名と栄養士とで、愛情をこめて給食作りに取り組みます。よろしくお祈りします。

上北小のきゅうしょく

給食は、こんなことに気をつけています！



1. いろいろな食品を幅広く使用

- ・旬の野菜や果物を使って**季節感のある給食**を作ります。
- ・児童の嗜好に迎合されることなく、いろいろな食品を体験させるとともに、必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて栄養バランスのとれた食事内容に配慮し、生きた教材になるようにしています。

4. 食文化の継承を

- ・日本に古くから伝わる素朴な料理（おふくろの味）や**行事食**などを作ります。
- ・日本各地の**郷土料理**を給食に取り入れていきます！！

2. かみごたえのある料理を

- ・よくかんで食べる習慣がつくように、よくかまないで食べられない料理を取り入れるようにしています。（豆・小魚など）
- ※よくかむことは、あごの発達や歯並びをよくし肥満防止や虫歯予防などに効果があります。さらに、脳を刺激し、頭がよくなるといわれています。

5. 生活習慣病予防に配慮

- ・脂肪・塩分・動物性たんぱく質をとり過ぎないようにしています。
- ・魚料理を多くしています。（*魚は『心臓病』や『動脈硬化』予防に効果があるとされています。

3. 安全でおいしい手作り給食を！

- ・できる限り**安全で良質な国産の食品**を選定して使っています。（無添加のハム・ベーコン、北海道の小麦粉など）
- ・だしは和風の場合は昆布と鰹節でとります。洋風のスープは鶏がらや豚骨をじっくり煮込んでスープをとります。

6. 地元でとれた野菜や果物をとりにっています。

- ・練馬区の農家さんに協力して頂き、地元でとれた新鮮で美味しい野菜や果物を給食で使っています。
- ・都内でとれる野菜や東京都の八丈島でとれる食材を使っています。

マスクを
します！



4月のこんだてより

★東京都の食材料で作る！

のらぼう菜は江戸時代に東京あきる野、五日市で栽培が始まり、西多摩地域では春の訪れを告げる特産品です。そして東京都の八丈島産の明日葉が茎まで美味しく食べられるのは4月上旬までです。練馬区でとれた長ネギも使って、東京産の食材料をたくさん使った給食を作ります。

★雷間さんのピーチパイ

沖縄の石垣島からピーチパイが届きます。正式には【ソフトタッチ】という品種ですが、桃のような香りから『ピーチパイ』と呼ばれています。果肉が白く、クリーミーな味わいから『ミルクパイ』とも言われています。

大豆入りでヘルシーです。
旬のキャベツで作みましょう。



子ども用で5個分

- *ぶたひき肉……250g
- *ゆで大豆……100g
- *玉葱 ……50g (1/4個)
- *キャベツ……80g (1枚)
- *紅生姜……大さじ1
- *パン粉……大さじ2
- *卵 ……25g (1/2個)
- *塩 ……ふたつまみ
- *しょうゆ……少々
- *酒 ……小さじ1
- 【ソース】
- *だし汁……大さじ2
- *ウスターソース……大さじ2
- *中濃ソース ……大さじ2
- *しょうゆ ……小さじ1
- *ケチャップ ……大さじ1
- *青のり、かつお節

☆お好みバーグ☆

- ①ゆで大豆は細かくみじん切りする。
- ②玉葱、キャベツ、紅生姜はみじん切りする。
- ③ひき肉に①の大豆と②の野菜、他の材料をよく混ぜます。
- ④5個に分けて楕円に丸めます。
- ⑤フライパンで両面を十分焼きます。
- ⑥だし汁に調味料を入れて煮立てます。（全部あわせて電子レンジで30秒でもOKです）
- ⑦焼きあがったら ソース、青のり、かつお節をかけます。

市販のお好み焼きソースを利用すれば、お手軽に作れますね。

★新じゃがのそぼろ煮

春になると、いろいろな【春野菜】が店先に並びます。新じゃがもその一つで、葉やくきがまだ青いうちに収穫するので、形が小さめで皮がうすいです。皮はタワシなどでこすればすぐむけ、みずみずしく早く煮えるので、煮物にするときには煮すぎないようにすると美味しいです。春にできた【新たまねぎ】や【新にんじん】などと一緒に煮て、春を味わいましょう。

今月の産直野菜

- ☆北海道空知から 米
- ★東京都立川市から アスパラガス、のらぼう菜
- ☆東京都八丈島から あしたば
- ★和歌山県紀の川農協から デコポン
- ☆熊本県大矢野から 河内晩柑
- ★練馬区尾崎農園から 長ネギ が届きます。

今月のたべもの

たけのこ

たけのこは、「竹」の「子」なんです。たけのこは、ちょっぴりえぐみがあります。春がしゅんの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えぐかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べないために、身を守っているちえなのです。

