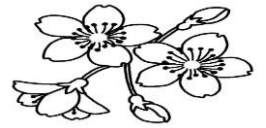




# 4月 給食だより



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と思います。給食室では、おいしくて安全な給食をお届けできるよう、スタッフ一同、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。今年度からは東洋食品㈱のスタッフ9名で上北小の給食を作ります。

## 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。

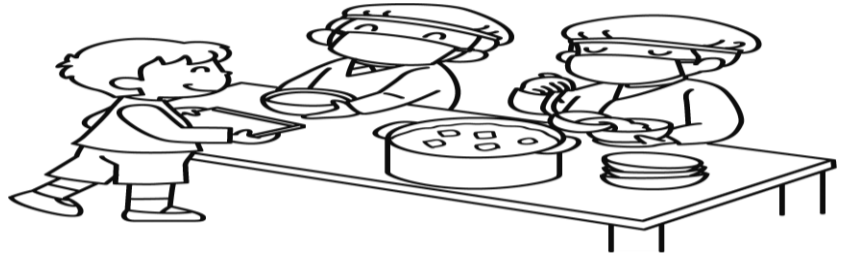
#### 4. 食文化の継承を

- 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、よくかまないといけ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取りいれています。

- 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。
- 東京産の野菜を積極的に取り入れています。

## 4月のこんだてより

### ★奄美の鶏飯(鹿児島県の郷土料理)

鶏飯（けいはん）とは、鹿児島県奄美大島および、沖縄県で作られる郷土料理です。鶏飯は、鶏肉入りのジューシー（炊き込みご飯）にだし汁をかけて食べる料理です。現在の鹿児島県では、奄美大島以外の地域でも定番の郷土料理として親しまれているそうです。この日の給食では鶏飯の他に、鹿児島県の名産品のひとつ【さつま芋】で《さつま芋もち》を作ります。

### ★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。



### ☆みそポテト☆



#### 4人分

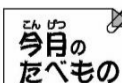
- \* じゃが芋……3個
- \* 小麦粉 ……大さじ2
- \* ベーキングパウダー ……小さじ1/3
- \* 卵 ……15g (大さじ1)
- \* 水 ……大さじ1
- \* 揚げ油 ……適量
- 【みそダレ】
- \* みりん ……大さじ1
- \* 砂糖 ……大さじ2
- \* みそ ……大さじ2
- \* 水 ……小さじ2

- ①じゃが芋は皮をむいて、一口大に切る。
- ②蒸し器でややかために蒸す。
- ③天ぷら衣を作る。  
卵と水を混ぜて、ここに小麦粉とベーキングパウダーをあわせたものを入れてさっくり混ぜる。
- ④芋のてんぷらを作る。
- ⑤みそだれを作る。
- ⑥天ぷらに⑤のみそをかける。

第5回埼玉B級ご当地グルメ優勝メニューです。秩父ではおかずやおやつ定番です。

### 今月の産直野菜

- ☆北海道空知から 米、もち米
- ★東京都立川市から のらぼう、たけのこ、かぶ、小松菜
- ☆東京都八丈島から 明日葉（あしたば）
- ★和歌山県紀ノ川農協から デコポン が届きます



## たけのこ

たけのこは、「竹」の「子」なんです。たけのこは、ちよび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。

