

5月給食たより

平成30年4月27日
練馬区立大泉北小学校
栄養士 藤野 紗穂

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。5月は運動会の練習も始まります。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

5つの力、朝ごはん! 毎日元気!



脳が働く!
脳にエネルギーをチャージします。

体をウェイクアップ!
朝ご飯で体全体が目覚め、温まります。

お腹が動きだす!
お腹が働き始め、すっきり排便できます。

肥満を防ぐ!?
朝食を抜くと太りやすいと言われています。

生活習慣を予防!
朝食は規則正しい生活習慣をつくり、健康を支えます。

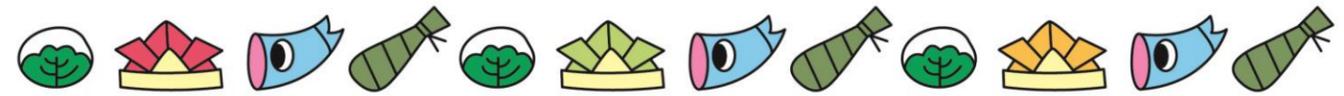
☆給食レシピ紹介～練馬スパゲッティ～☆

材料 (4人分)

- ・スパゲッティ 280g
- ・塩 少々
- ・オリーブ油 少々
- ・大根 400g
- ・砂糖 2g (小さじ2/3)
- ・食塩 3.6g (小さじ1/2強)
- ・酢 12g (小さじ2)
- ・こいくちしょうゆ 20g (大さじ1強)
- ・しめじ 12g
- ・えのきだけ 12g
- ・ツナ缶詰 140g
- ・刻みのり 少々

作り方

- 1、スパゲッティは塩を入れたお湯で茹でる。
- 2、茹であがったスパゲッティにオリーブ油をからめておく。
- 3、ツナ缶詰の油を切っておく。
- 4、大根をおろす。このとき、大根から出た絞り汁もとっておく。
- 5、鍋で大根おろしと絞り汁を火にかけ、調味料を加えて煮る。
- 6、大根に味が染みこんだら、ツナ缶としめじ、きのこを加えて煮る。
- 7、大根の水分量は季節によって異なるため、味をみてしょうゆやみりんなどで味を整える。
- 8、スパゲッティに大根ソースをかける。最後に刻みのりをトッピングする。



《5月の給食より》



・1日(火)・・・八十八夜献立

2日は八十八夜です。立春の日から八十八日であることから、その名がついた八十八夜。この日に摘んだ新茶を飲むと病気になると言われていています。抹茶の粉が入った「抹茶ケーキ」を作ります。

・2日(水)・・・子どもの日献立

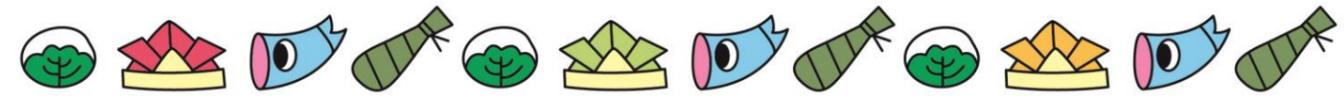
5日の子どもの日は「端午の節句」ともいいます。中国から、端午の節句には「ちまき」や「柏もち」を食べることが伝えられました。給食では「端午の節句」の行事食として、ちまきの中身である「中華おこわ」を作ります。

・18日(金)・・・食育の日献立

毎月19日は食育の日です。5月の食育の日には沖縄県の郷土料理を提供します。楽しみにしてください。

・25日(金)・・・運動会応援献立

運動会の前日には、運動会を頑張る皆さんに向けて給食室ではソースカツ丼を作ります。すまし汁には赤組と白組にちなんだ紅白のはんぺんが入っています。



食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	千葉、岩手	もち米	佐賀	じゃが芋	鹿児島	さやいんげん	沖縄
	宮城、青森	にんじん	北海道、静岡	しょうが	高知	れんこん	茨城
	秋田、北海道	ごぼう	青森	ねぎ	栃木、茨城	こまつな	埼玉
米	北海道	玉ねぎ	北海道	にんにく	青森	豆腐	神奈川
豚肉	群馬、青森	セロリー	静岡	にら	千葉	かつお節	愛媛
鶏肉	岩手	卵	栃木	キャベツ	神奈川	こんにゃく	群馬
鮭	北海道	ごぼう	青森	切り干し大根	宮崎	たけのこ	福岡、愛媛
さわら	韓国	セロリー	静岡	のらぼう菜	八王子市	小麦粉	埼玉
しいら	北海道	ピーマン	宮崎、茨城	豆腐	神奈川	青のり	愛知
米粒麦	福井	大根	千葉	のり	広島	木の芽	愛知

保護者の方へのお願い

学校給食は、毎月保護者の皆様より納めていただく給食費によって運営されています。未納、遅延などが発生しますと、業者への支払いが滞り、学校給食の運営に支障が生じますので、毎月の給食費納入をお願いいたします。

給食費の第1回目の引き落としは5月14日(月)となります。