

児童数配布

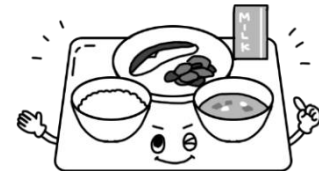


平成31年4月8日
練馬区立大泉北小学校
栄養士 藤野 紗穂

新年度が始まりました。ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も子どもたちの健康の手助けができるよう、安全で美味しい給食を作ります。よろしくお願いいたします。また、毎日教室に今日の給食についての「ぱくぱくだより」を配布しています。給食の写真とともに、ホームページにのせておりますので、ぜひご覧ください。

給食って何？

『生きた教材』



学校給食は、子どもたちにとって単なるお昼ご飯ではありません。

栄養素の補給という目的はもちろん、食べることの大切さや楽しさ、食文化、感謝の心など、食に関する指導をおこなうための「生きた教材」となるものです。

給食室の紹介♪

よろしくお願いします！



給食室では、今年度も皆さんに安全・安心・美味しい給食作りに努めます。昨年に引き続き献立作成、給食管理は栄養士藤野が担当させていただきます。

給食室の調理業務は、(株)給食センター富貴^{ふうき}の皆さんです。

練馬スパゲッティのレシピ

みんな大好きなメニュー
の1つです！！

材料(中学年4人分)

- スパゲッティ 280g
- 塩 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、ツナ缶詰の油を切っておく。
- 3、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。
- 4、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。
- 5、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。
- 6、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。
- 7、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。



《4月の給食より》

• 9日(火)・・・進級お祝い献立

2年生から6年生の進級をお祝いして、「桜ご飯」を作ります。桜ご飯は1年に1度の献立です。季節を感じながら食べてください。



• 16日(火)・・・入学お祝い献立

1年生の入学をお祝いして「お赤飯」を炊きます。ささげともち米から作る手作りのお赤飯はとっても美味しいですよ♪



☆旬の食材☆

• 11日(木) のらぼう菜

東京都西部で収穫されるアブラナ的一种。旬は、3月下旬から4月の下旬で、江戸東京野菜の1つとされています。給食では、ゆかりと合わせて色鮮やかに作ります。

• 12日(金) 鯖(さわら)、木の芽

魚へんに春と書く「鯖」と山椒の若芽で、独特の香りとほろ苦さがあり日本料理によく使われる「木の芽」を使って、「鯖の木の芽焼き」を作ります。

• 23日(火) グリンピース

熟す前のえんどうをむき実にして食べる「実えんどう」の仲間の1つがグリンピースです。生の新鮮なグリンピースは栄養がたっぷりです。

• 25日(木) たけのこ

たけのこの成長は早く、あっという間に竹になって食べられなくなってしまいます。芽を出してから10日ほどが食べ頃なので、旬に竹かんむりをつけて「筍(たけのこ)」と書きます。

*この他にも新玉ねぎや新じゃが芋、春キャベツなど春に旬を迎える食材がたくさん登場します♪

保護者の方へのお願い

給食費の第1回目の引き落としは**5月14日(火)**です。残高確認をよろしくお願いいたします。

また、給食当番の児童は白衣、配膳台カバーの洗濯をお願いしております。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

