

令和2年度

練馬区立石神井東中学校

3月給食だより



校長 市川 昌彦

栄養士 岡野 有紀

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。そして、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。給食の時間や授業で学んだことを活かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。



家で作ってみよう😊

練馬スパゲティ

材料 (4人分)

スパゲティ	320~400g
サラダ油	適量
大根	340g
酢	10g
砂糖	11g
うすくちしょうゆ	22g
食塩	3g
まぐろ缶詰	168g
水	120g
かつおだし	適量
大根葉	10~20g
きざみのり	量はお好みで



作り方

- 1 スパゲティは茹でて、油をからめておく
- 2 大根は皮をむき、おろす
- 3 出汁で2を煮て、まぐろ缶詰、調味料を加えて煮る
- 4 刻んだ大根葉(なくてもよい。小ねぎでも良い)を加え、さっと煮て仕上げる。
- 5 きざみのりをかけてできあがり。

★練馬ならではの給食メニューです。分量は目安なので、調味料は好みに加減してください。サラダや果物、乳製品などを一緒に食べると、栄養のバランスがとれます。

支度が早かったり、うまく配膳できていたクラスは、残菜が少なかったようです。また、肉やデザートなど好きなものは残らないのですが、魚や豆類、和え物、野菜たっぷりの汁物、皮を剥かないと食べられない果物、牛乳は残したり、手を付けなかった人もいたようです。苦手な物でも、少しずつでも食べることで、ある日「美味しい」と感じられるようになってきたりするものです。自分の味覚を育てるつもりで、食べてみてくださいね。

春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



早寝・早起き・朝ごはん
早寝・早起き・朝ごはん 運動シンボルマーク