

1月号 給食だより

令和6年1月24日
座間市立相武台東小学校
給食室発行



あたら とうし ほんねん ねが いっき さむ ま てぶくろ てばな
 新しい年になりましたね。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。一気に寒さが増し、手袋とマフラーが手放せ
 ひび たいちようかんり たいへん まいにち けんこう す ただ しょくじゆうかん み つ
 ない日々で体調管理が大変ですよね。毎日、健康に過ごすためにも、正しい食習慣を身に着けましょう！
 さくねんど つづ ねんせい きゅうじよく じっし しょうかい
 さて、昨年度に続き、6年生と給食室とで「コラボ給食」を実施しましたので、紹介させていただきます。

6年生で、給食コンテスト 実施しました♪

がっき かていか がくしゅう たんとう すがわらせんせい きゅうじよく じっし だいひょうだて がつ がつ きゅうじよく
 2学期の家庭科の学習で担当の菅原先生と「給食コンテスト」を実施し、代表献立が1月～3月にコラボ給食
 とうじょう じっし きゅうじよく がっこう けいさい らん
 として登場します。実施したコラボ給食は学校ホームページにも掲載していますので、どうぞご覧ください。

給食室から・・・

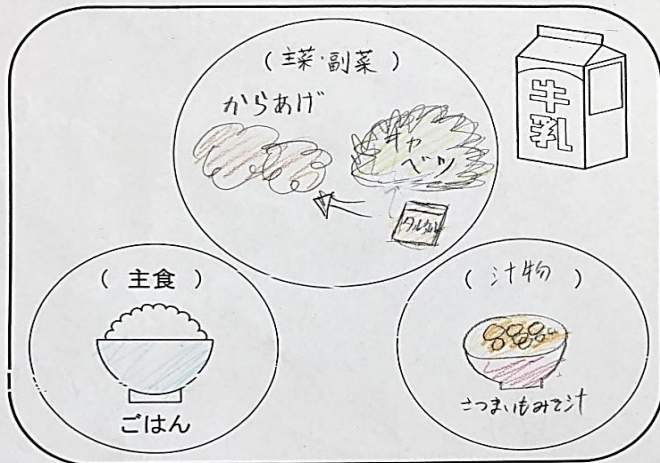
みんなが好きな唐揚げとさつま芋汁を組み合わせ、旬の食べものを取り入れ、
 栄養バランスのよい、ワクワクする素敵な給食を考えてくれました。食べたみんな
 が心も体も元気になるように考えた「栄養たっぷり給食」。名前もピッタリです
 ね！6年1組の優しさが詰まった給食を味わって食べてくださいね！

6の1 献立

1/30 (火)
実施予定

☆給食コンテスト ～献立を考えてみよう！～

栄養たっぷり 給食



★立てた献立で工夫したこと★

なるべく全米重量類の食品グループをとり入れるようにした。
 旬の食べ物をとり入れた。
 みんなが好きなものを入れた。

6年 1組 6班

栄養のバランス のチェック表	食品のグループ (料理に使う食品を記入してみましょう)				
	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品		
料理名	米・パン・ いも類など	油・バター など	魚・肉・卵・ 豆類など	牛乳・乳類・ 海藻など	色のこい野菜 その他の野菜・ きのこ・果物
主食(ごはん)	米			牛乳	
牛乳				牛乳	
主菜 (からあげ)		からあげ			
副菜 (キャベツ)					キャベツ
汁物 (かつまい汁)	かつまいも		みそ		ねぎ にんじん
その他 (タルタルソース)		マヨネーズ	パン		
食品に含まれる 主な栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンや無機質



さま あじきょうどりょうり し 座間の味 郷土料理を知ろう

1月 「煮しめ」

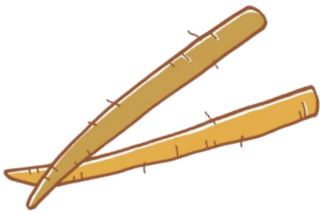
今月は「煮しめ」についてです。「煮しめ」は根菜や鶏肉、しいたけなどの具材を甘辛く煮こんで作る煮物のことで、宴会の場で振舞われたことから、お祝いの料理としてお正月に準備し食べる家庭が増え、各地域の特色を生かしながら郷土料理として受け継がれています。おせち料理の一つとして広く知られていますが、縁起の良い意味が込められている食材が多く使われています。そして、たくさんの具材をひとつの鍋で煮ることで「家族が仲良く、末永く暮らせませすように」という願いも込められています。今年も仲良く元気に過ごせませすようにと願いながら、家族で食べるのはステキですね！



長寿

亀の甲羅に似ていることから

一家の繁栄
地中深く根を張るから



家族が仲良く、 末永く暮らせませすように



将来の見通し〇

穴が空いていて先が見えるから

子宝・子孫繁栄
たくさんの子芋ができるから



★★「煮しめ」レシピ★★

ざいりょう にんじん
《材料：4人分》

つく かた
《作り方》

・にんじん	60g	・酒	8g
・さといも	150g	・みりん	8g
・れんこん	60g	・さとう	24g
・干しいたけ	5g	・しょうゆ	40g
・結び昆布	8g	・さば節	適量
・こんにゃく	150g	・みず	200g
・ちくわ	120g		
・たけのこ	60g		
・いんげん	30g		
・高野豆腐	15g		

- ① 干しいたけ、結び昆布、高野豆腐は、それぞれ水戻しておく。
- ② にんじん、さといも、れんこんは、いちよう切りにする。
- ③ たけのこは、乱切りにする。
- ④ いんげんは、2cm幅に切る。
- ⑤ こんにゃくは、薄く角切りにし、下茹でする。
- ⑥ ちくわは、斜めにスライスし、さっと湯通しする。
- ⑦ 干しいたけは、4つに切る。
- ⑧ 鍋に水を沸かし、さば節で出汁をとる。
- ⑦ にんじん、れんこん・材料を順に入れ、酒、みりん、砂糖を加え煮る。
- ⑧ 火が通ったらしょうゆを加え、弱火で煮含めたら完成！

★ 給食用のレシピです。食卓に和え物として1品いかがでしょうか？