

# 3月号 給食だより

令和5年3月3日 発行  
座間市立相武台東小学校  
給食室より



あたたかい日が増え、梅の花が咲き、春がすぐそこまで来ていますね。給食が終わり、卒業式が終わると、楽しかったクラスともいよいよお別れです。学校生活の一つ一つを大切に、過ごしてくださいね！

## 1年間の食生活をふり返ってみよう！

スタート！



はいか  
いいえで  
答えよう

きゅーたん

①朝食を毎日  
食べることが  
できた



②食事の前に  
石けんで手洗いが  
できた



③食事をよくかんで  
食べることが  
できた



④食品の3つや  
6つのグループの  
働きを知ることが  
できた

⑤感謝の気持ちを  
込めて食事のあい  
さつができた

⑥苦手な食べ物を  
食べることが  
できた



⑦はしを正しく  
持つことが  
できた



⑧季節や行事の  
料理を知ることが  
できた



⑨間食は時間や量を  
決めて食べること  
ができた



⑩まわりの人と  
楽しく食事  
をすることが  
できた



ゴール！

いくつ  
できるよう  
になったかな？



食生活をふり返ってみてどうでしたか？ できることを増やしていきましょう。

### 保護者のみなさまへ

子どもたちは、この1年間、いろいろなことを学び、たくさん  
のことができるようになったと思います。ご家庭でふり  
返りながら話をしてみてください。





# 座間の味 郷土料理を知ろう

## 3月「あわっぷかし」

今月は「あわっぷかし」についてです。神奈川県に伝わる郷土料理で、座間市でも昔から作られてきました。米、もち米、さつまいも、ささげ(小豆)と、料理名にもあるように雑穀のあわが入った美味しいおこわです。特別にお祝い事があった時に食べられていたそうです。昔は、お米が貴重な食べものだったので、雑穀やさつまいもなどの具を入れて量を増やして炊いていました。「あわっぷかし」もその一つです。雑穀のあわは、やせた土地でも育つ強い作物で、天候に大きく左右される農業にとって、大切な作物でした。イネ科の植物で、五穀(米・麦・あわ・きび・豆)の一つです。米に比べると食物繊維を豊富に含んでいるので、便秘を予防する効果があります。また、鉄などのミネラルも含まれているので、貧血を予防する効果もあります。これからも座間市の郷土料理として伝えていけたらいいですね。



たう ようす  
田植えの様子



ざましさん  
座間市産の  
こめ  
もち米

かかし  
↓

あわ



## ★★「あわっぷかし」レシピ★★

### 《材料:4人分》

・米	300g
・もち米	60g
・麦	54g
・もちあわ	18g
・水	適量
・さつまいも	200g
・酒	8g
・砂糖	4g
・塩	5g
・しょうゆ	16g
・蒸し小豆	60g
・白いりごま	7g

### 《作り方》

- ① 米、もち米、麦を研ぎ、たっぷりの水に浸しておく。(30分以上)  
※米+麦の量×1.2倍+もち米の量×1.1倍の水で炊いています。
- ② さつまいもはよく洗い、皮はむかずに一口大に切り、水にさらしてあく抜きする。  
※給食では、さつまいもをサツとかために茹でます。
- ③ ①をザルにあげ、炊飯器に入れる。適量の水も入れる。
- ④ もちあわ、調味料も入れて軽く混ぜる。
- ⑤ さつまいもを上に乗せて炊く(炊飯する)。
- ⑥ 炊き上がったら、蒸し小豆を入れ、ほぐすように混ぜてから盛り付ける。
- ⑦ 白いりごまを上にかけて出来上がり♪  
※給食では、白いりごまを混ぜ込んでいます。