



2月号 給食だより



令和6年2月22日 発行
座間市立相武台東小学校
給食室より

今年は冬らしく冷え込む日が続き、まだまだマフラーと手袋が手放せませんね。かぜなどの病気に負けないためにも、しっかり食べて、しっかり寝て、外で体をたくさん動かして遊ぶ、健康的な生活を心がけましょう！子どもたちが毎日、笑顔で元気いっぱいになれるように、ご協力よろしく願いいたします。
さて、今月は2月に実施した、6年生とのコラボ給食を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♪

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。

6の3 献立

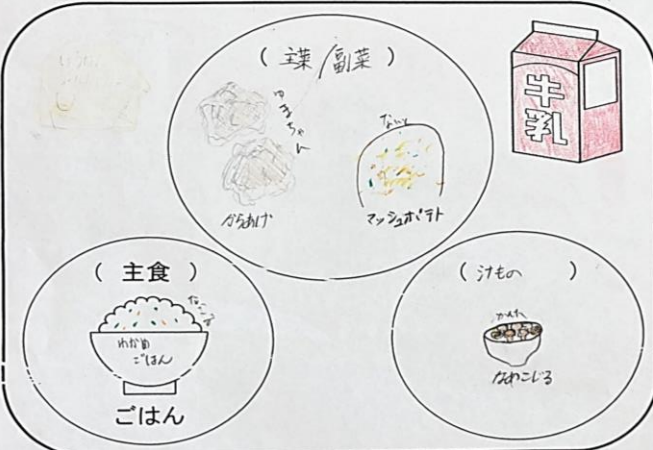
2/16 (金)
実施しました

給食室から・・・

食べた人が健康になるように栄養バランスを整えながら、みんなが好きそうなものを詰め込んだ給食を考えてくれました。肉も野菜も芋もきのこも海藻も入っている「みんなの好物つめまくり ミラクル給食」という名前がピッタリな、まさにミラクル献立です！みんなが喜んでくれたらいいなという思いが込められた6年3組の自慢の給食をご賞味あれ♪

☆給食コンテスト ～献立を考えてみよう！～

みんなの好物つめまくり ミラクル 給食



★立てた献立で工夫したこと★
みんなの好物をつめまくり、おいしかったです。
栄養バランスを考えて全ての栄養素も入れて健康に良い給食にしました。

6年³組 / 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	畜・肉・卵・豆腐など	牛乳・小魚・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)		油	鶏肉		
副菜 (マッシュポテト)		植物油	バター		
汁物 (味噌汁)			大豆	わかめ	だいこん、人参、たまねぎ
その他 ()					
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)	ビタミンや繊維質



ざま あじきょうどりょうり し
座間の味 郷土料理を知ろう

はくさい づ
2月「白菜のさっぱり漬け」

こんげつ はくさい
 今月は「白菜のさっぱり漬け」についてです。あきからふゆにかけておいしくなる「白菜」は、ざましでもつくられているやさい
 のひとつです。れいわねんがつ 令和2年11月～令和3年2月の生産量を見ると、ざましぜんたいと
 冬のあいだ中食べるにはどうしたらよいか考えられ誕生したのが「漬物」です。ざまし かくかてい
 座間市の各家庭でも白菜が採れる時期になると、樽いっぱい「白菜漬け」が作られていました。あ
 飽きないようにと少しアレンジしたのが「白菜のさっぱり漬け」です。ごはんのお供にご家庭でもいかがでしょうか？



はくさい づ
★★「白菜のさっぱり漬け」レシピ★★

ざいりょう にんぶん
 ≪材料:4人分≫

つく かた
 ≪作り方≫

- ・はくさい 270g
- ・にんじん 30g
- ・きゅうり 30g
- ・しょうが 1.5g
- ・酢 15g
- ・砂糖 12g
- ・しょうゆ 8g
- ・ごま油 2.5g
- ・白いりごま 5g

- ① はくさいは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、野菜をサツと茹でる。
- ③ 茹でた野菜を水にさらして冷まし、水をきっておく。
- ④ しょうがをすりおろし、汁を絞っておく。
- ⑤ 小鍋に調味料と④しょうが汁を混ぜ合わせ、砂糖が溶けるまで火にかける。
- ⑥ ⑤ドレッシングは粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れておく。
- ⑦ ボウルに③水を絞りながら入れ、⑥ドレッシングで和える。
- ⑧ 最後に白いりごまを振り、和えたら完成♪

★ 給食のレシピです。いろいろアレンジして作ってみてくださいね！