

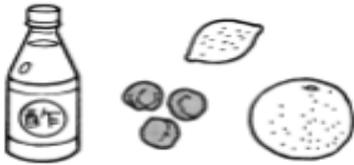


令和5年7月7日 発行
座間市立相武台東小学校
給食室より

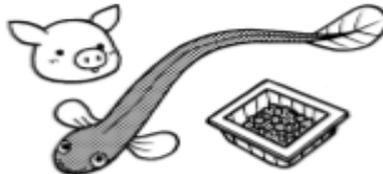


蒸し蒸しと暑い日が続き、半袖で過ごすことが多くなりました。あと半月後の夏休みを楽しみにしている子どもたちも多いことでしょう。みなさん、最近、食欲が落ちていませんか？暑さに負けず毎日元気で過ごせるように、水分補給や食事に気を配りましょう！

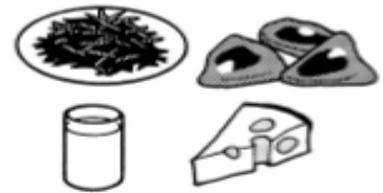
☆☆夏バテしないために、とりたい食品☆☆



梅干(うめぼ)しや酢(す)、かんきつ類(るい)などでクエン酸(さん)をとりましょう。クエン酸(さん)は、疲労回復(ひろうかいふく)などに欠(か)かせない成分(せいぶん)です。



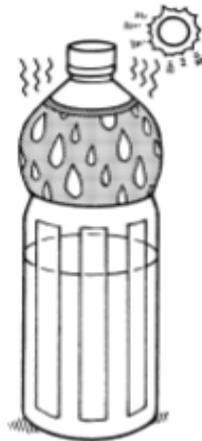
豚肉(ぶたにく)などビタミンB1が豊富(ほうふ)な食品(しょくひん)をとります。ビタミンB1は糖質(とうしつ)からエネルギーがつくられるときに必要(ひつよう)な栄養素(えいようそ)です。



鉄(てつ)やカルシウムなどの無機質(むきしつ)を多(おお)く含(ふく)む食品(しょくひん)をきちんととりましょう。

ペットボトルの 持(も)ち歩(ある)きに 注意(ちゅうい)！！

暑(あつ)い夏(なつ)、水筒(すいとう)がわりにペットボトルの飲(の)みものを持(も)ち歩(ある)く人(ひと)もいると思(おも)います。しかし、ペットボトルに口(くち)をつけて飲(の)むことで、ボトル内(ない)に雑菌(ざっきん)が混(ま)ざり、気温(きおん)の高(たか)さのために菌(きん)が繁殖(はんしょく)しやすくなります。長時間(ちやうじかん)持(も)ち歩(ある)かない、早(はや)めに飲(の)みきるなどを心(こころ)がけましょう。



糖分(とうぶん)の とりすぎに 気(き)をつけよう！



間食(かんしょく)に甘(あま)いものや冷(つめ)たいものをたくさん食(た)べてしまうと、おなかがいっぱいになり、夕食(ゆうしょく)が食(た)べられなくなってしまいます。間食(かんしょく)を食(た)べるときは、量(りょう)と時間(じかん)を決(き)めましょう。また、不足(ふそく)しがちなカルシウムや食物繊維(しょくもつせんい)などが補(おぎな)えるものを選(えら)びましょう。

©少年写真新聞社より

～「かながわ学校給食夢コンテスト」の募集について～

日頃より学校給食に対し、ご理解とご協力をいただきましてありがとうございます。
学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県教育委員会で「学校給食夢コンテスト」を今年も実施しています。「給食でこんなメニューがあったらいいな」をテーマに児童からメニューを募集しますので、希望がありましたら応募用紙をお渡します。その応募用紙に記入し、ご応募ください。

※過去の受賞作品 <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cy3/csk/shokuiku.html>

☆提出期限: 令和5年7月21日(金)
☆提出先: 担任または栄養士

神奈川県教育マスコット
「かなふう」





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

あぶら 7月「油みそ」

今月は「油みそ」についてです。座間市では、昔から「なす」がよく採れていたもので、農家さんたちにとって身近な野菜の一つでした。形の悪い「なす」は、お店で売らずに持ち帰って家庭で食べていたので、「なす」の料理がたくさんあります。その料理の中に「油みそ」があります。「なす」を大きめの4つ切りにして、油で炒めて、味噌で甘辛く味付けした料理です。しっかりとした味付けと、簡単に大量に作れることが、力仕事を終えた農家さんにピッタリな料理として作り続けられ、郷土料理になったのですね。「なす」だけで作るシンプルな「油みそ」も良いのですが、家にある野菜や肉を加えてアレンジして作っていたそうです。また、味噌を手作りしている農家さんが多く、家庭それぞれの味が受け継がれていたようです。素敵ですね♪



えら かの 選び方

- ① 張りがあり、表面につやのあるもの
- ② ヘタのとげがしっかりと立っている(触ると痛いぐらい)
- ③ 首の部分の色が付いていなくて、ずっしり重いもの

★★「油みそ」レシピ★★

《材料:4人分》

・なす	90g
・ピーマン	30g
・たまねぎ	120g
・にんじん	60g
・ねぎ	30g
・しょうが	1.2g
・油	5g
・赤みそ	25g
① ・さとう	12g
・酒	4g
・ごま油	1g

《作り方》

- ① なすは、縦半分に切り、1cm幅くらいに切る。
- ② ピーマン、たまねぎは角切り、にんじんは色紙切りにする。
- ③ ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、ねぎ、しょうがを炒める。
- ⑤ にんじん、たまねぎ、なす、ピーマンの順に炒める。
- ⑥ 合わせておいた①を入れ、さらに炒める。
- ⑦ 最後に、ごま油を回し入れ、なじんだら完成♪

★ 給食では、なすの他に旬の野菜のピーマンやたまねぎ、にんじんを加えましたが、家にある野菜や肉を加えて作ってみてくださいね！
豆板醤を入れてピリ辛にしてもおいしいですよ♪