



給食だより

座間市立相武台東小学校
給食室より

給食開始から約1ヶ月が経ちました。教室や配膳室では準備と片付けなど給食当番を中心に、協力しながら手際よく行う姿が見られてきました！

新しい環境に少しずつ慣れてくる一方で、疲れも出やすい時期でもあります。充実した学校生活を送るためにも早寝早起きをし、朝食を食べて生活リズムを整えましょう！

朝ごはんはなぜ大切なの？ 食べるとどうなるの？

脳は、寝ている間も休みなく働いているので、起きたときはエネルギーが不足しています。そのため、「朝ごはん」を食べて、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります！

また、「朝ごはん」を食べるとエネルギー源を補給できるので、午前中の授業や物事に集中して取り組むことができます。元気よく午前中を過ごすためにも、「朝ごはん」をしっかりと食べましょう！

いつも食べていない人は、パンやおにぎりなどから食べる習慣、主食だけを食べている人はもう一品増やすなどの習慣、最終的には主食・主菜・副菜がそろっている「朝ごはん」を食べる習慣が、身に付くと良いですね！

(例)

朝ごはんステップアップ 1・2・3



にほん 日本 の 郷土料理 を 知ろう！

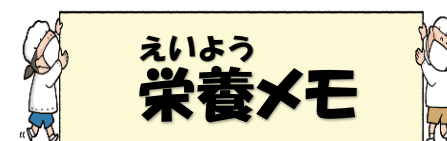


「かつお飯」 高知県



「かつお飯」は「かつおのたたき」で有名な高知県の郷土料理です。高知県は昔、土佐と呼ばれ、漁業が盛んに行われてきました。土佐の漁師町に伝わる家庭料理のひとつが「かつお飯」です。「かつおのたたき」、かつおの刺身を食べた後の残りにしょうがを入れ、甘辛く煮たものを炊き込みごはんにして食べていたそうです。

また、かつおは成長期のおみなに欠かせない「鉄分」が豊富に含まれる食材のひとつです。給食ではかつおの他に、にんじんやごぼうなどの野菜が入ります。高知県の郷土料理を味わって食べましょう！！



「ソフト麺」

ソフト麺は、学校給食用に作られています。蒸してから茹でているので消化が良いのが特徴です。また、家やレストランなどで使われている麺類よりもビタミンAやビタミンB₁などの栄養素が多く含まれています。

その歴史は古く、昭和41年から給食に登場したそうです。

今年度の給食では、6月・7月・9月・11月・1月・2月の6回を予定しています！

ぜひ、楽しみにしていてください！！



「せいだのたまじ」

「せいだのたまじ」とは、山梨県上野原市にある柵原地区に古くから伝わる郷土料理のひとつです。今から約300年前の江戸時代では大飢饉が起きました。その時にじゃがいもを村人に作らせ飢饉を救ったのが、中井清太夫という代官です。

「せいだのたまじ」というユニークなネーミングは、代官の名前をとって「せいだ」と小粒のじゃがいもの意味を表す「たまじ」から名付けられました！

