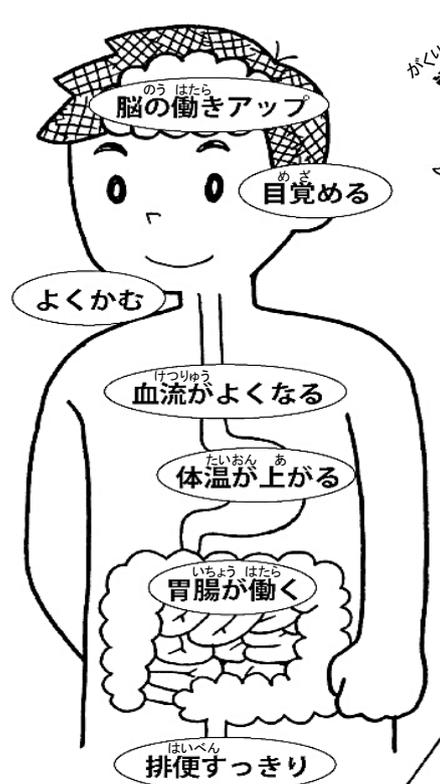


# 給食だより 5月号

令和5年5月15日  
座間市立相武台東小学校  
給食室より



いっきに暖かくなり、花々がきれいな季節になりましたね。外で遊ぶ子どもたちもとても気持ち良さそうです。ゴールデンウィークが明け、そろそろ新しい先生や友達にも慣れてきた頃でしょうか。緊張していた気持ちが緩んできて、体調を崩しやすい時期ですので、早寝早起き朝ごはんを心掛け、毎日元気いっぱい過ごせるようにしましょう！

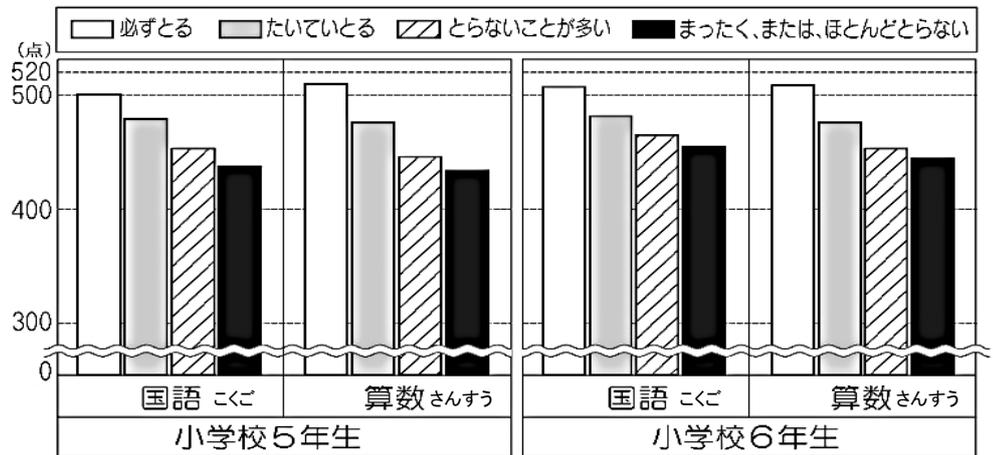


まいにち あさ  
**毎日、朝ごはんを**  
のために た  
**食べましょう!!**

## ☆朝(あさ)ごはんの大切(たいせつ)な役割(やくわり)☆

朝(あさ)ごはんは1日(いち)のはじめに食(た)べる食事(しょくじ)なので、単(たん)に栄養素(えいようそ)をとるだけでなく体(からだ)を目覚(めざ)めさせる働(はたら)きもあります。胃腸(いちょう)などの内臓(ないぞう)を活発(かつぱつ)に働(はたら)かせ、血流(けつりゅう)をよくし、体温(たいおん)も上昇(じょうじょう)させ、排便(はいべん)もスムーズに行(おこな)われるようになります。また脳(のう)にもエネルギーが補給(ほきゅう)されるため、朝食(ちょうしょく)を食(た)べるとしっかり勉強(べんきょう)をすることができます。

## あさ た けっか 朝ごはんを食べるとテストの結果もよい!

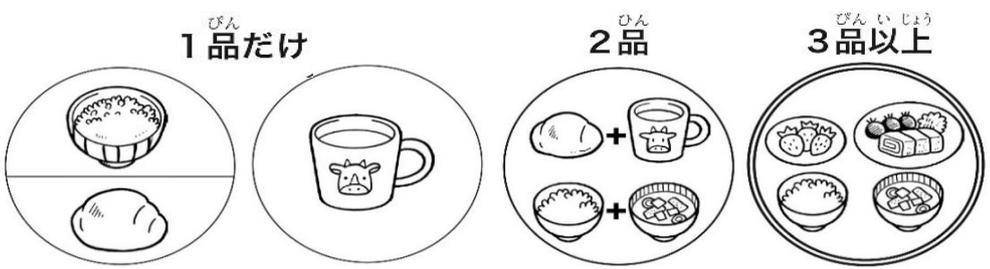


どんな朝ごはんを食べていますか?



このグラフにあらわれているように、朝(あさ)ごはんを必(かならず)とるといふ人(ひと)は、どの教科(きょうか)でもテストの平均得点(へいきんとくてん)が高(たか)くなっています。

朝(あさ)ごはんを食(た)べているといっても、内容(ないよう)について、ふりかえてみたことはありますか? 「菓子(かし)パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人(ひと)は、少(すこ)しずつでも、もう1品(びん)増(ふ)えるように努力(どりよく)してみましょう。夕(ゆう)ごはんのおかずの残(のこり)を食(た)べる、ゆで卵(たまご)をつくるなど、少(すこ)しの工夫(くふう)で栄養価(えいようか)がアップしますので、自分(じぶん)なりに考(かんが)えてみましょう。





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

きりぼしだいこん にももの  
5月「切干大根の煮物」

こんげつ きりぼしだいこん にももの  
今月は「切干大根の煮物」についてです。「切干大根」は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細  
きりにし かんそう せんにほん せんぎ だいこん よ ばれるほか、きょうと のき のぶとも呼ばれます。  
むかし みせ か のうではなく、いえ のきさき てんび ぼ きりぼしだいこん つく 家庭が おお かったようです。  
ざ ま し のうか きりぼしだいこん てつく きりぼしだいこん にももの つく じょうびさい まいにち  
座間市の農家さんも「切干大根」を手作りしていました。その「切干大根」で煮物を作り、常備菜として毎日  
の食卓に登場していたので、「切干大根の煮物」は座間市で昔から食べられている「郷土料理」のひとつと  
いえます。



+



きりぼしだいこん えいよう  
切干大根の栄養

なまえ だいこん き ほ かんそう きりぼしだいこん たいよう あ  
名前のとおり大根を切って干して乾燥させたものが「切干大根」です。太陽に浴びる  
ことで、栄養がアップします。カルシウムやビタミンB1、B2、鉄分、マグネシウムなど、  
生きるために必要なミネラルが多く含まれているほか、おなかの調子を整えてくれる  
食物繊維が豊富に含まれています。

★★「切干大根の煮物」レシピ★★

ざいりょう にんぶん  
《材料：4人分》

・切干大根	35g
・にんじん	60g
・油揚げ	35g
・砂糖	20g
・しょうゆ	40g
・みりん	8g
・だし汁	80g
・白いりごま	10g

つく、かた  
《作り方》

- ① 切干大根を水で戻し、水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんと油揚げは千切りにし、油揚げは油抜きする。
- ③ 鍋に切干大根、にんじん、油揚げ、だし汁を入れ煮る。
- ④ にんじんに火が通ったら、みりん、砂糖、しょうゆの順に入れ、煮汁が無くなるまで煮る。
- ⑤ 最後に白いりごまを和えたら完成♪

★ 油で炒めてから煮てもおいしいです。アレンジしながら作ってみてください。