# 1月号 給食だより

令和4年1月21日 座間市立相武台東小学校 給食室発行



新しい年になりましたね。本年もどうぞよろしくお願いいたします。一気に寒さが増し、手袋とマフラーが手放せない日々で体調管理が大変ですよね。毎日、健康に過ごすためにも、正しい食習慣を身に着けましょう!
さて、昨年度に続き、5年生と給食室とで「コラボ汁」を実施しましたので、改めて紹介させていただきます。

5年生から... **こんなみと汁どうでしょう??** 

\*\*でいか、がいゆう たんとう おかぜんせい されだせんせい まれだせんせい まれだせんせい まれだせんせい まれだせんせい まれだせんせい まれだせんせい まな がってり まれためで、12・1月でコラボ給食として出しま がっこう した。学校ホームページ「12月・1月の給食」に写真も掲載しています。どうぞご覧ください。



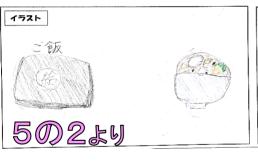


#### 給食室から・・・

みんなが食べられる具材にゴマを入れた、栄養バランスのよい「みそ汁」を考えてくれました。味のバランスまで考えてくれたことに感動!ベーコンと豆乳を加えて、豆乳鍋風にアレンジしてみましたよ♪

#### 12月3日実施

とうにゅう じる **豆乳ごま汁** 





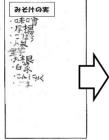
#### 給食室から・・・

お正月に食べるモチと冬らしい 野菜を組み合わせた「みそ汁」 を考えてくれました。関西の雑 煮は、しょうゆではなく味噌で味 付けする地域が多いそうです。 関西風雑煮にアレンジしてみま したよ♪

#### 1月17日実施

Lろ ぞうに **白みそ雑煮** 



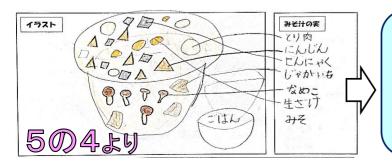


#### 給食室から・・・

冬が旬の根菜がたくさん使われた想像しただけで温まりそうな「みそ汁」を考えてくれました。 栄養バランスや色どりなど食べる人のことを思い浮かべながら考えてくれたことがうれしくて採用しちゃいました♪

#### 12月9日実施

こんさい じる 根菜たっぷり汁



#### 給食室から・・・

栄養バランスや見た目、満足度など、食べる人が喜んでくれるようにという思いで「みそ汁」を考えてくれました。食べ残しが少ないようにと作る人のことも考えてくれたことがとっても嬉しかったので採用♪

#### 1月14日実施

みそしる あったか味噌汁



## 世界の料理を知ろう!

### りょうり 1月「ペル―料理」

今月は「ペルー料理」についてです。ペルー共和国は、常アメリカ西部に位置する太平洋沿いの国で、北にコロンビア、北西にエクアドル、東にブラジル、南東にボリビア、南にチリと隣り合わせている国です。自然が豊かで



12のユネスコ世界遺産があります。南アメリカの中で3番目に広い面積を持ち、砂漠に広がる海岸沿いのコスタ、アンデス山脈が連なるシエラ、アマゾン川沿いのセルバと3つの地域に分けられます。主食は、トウモロコシやジャガイモが多くまた、漁獲量・生産量の多いエビもよく食べられます。

## ロモサルタード

牛肉(ぎゅうにく)=ロモの細切 (ほそぎ)りにタマネギやピーマ ン、フライドポテトを一緒(いっ しょ)に炒(いた)め、しょうゆで 味付(あじつ)けした料理(りょ うり)。給食(きゅうしょく)は鶏 肉(とりにく)=ポヨ。





白身魚(しろみざかな)やタコ、エビなどの魚介類(ぎょかいるい)とむらさきタマネギをレモン汁(じる)と香辛料(こうしんりょう)でマリネした料理(りょうり)。

## インカコーラ

ペルーの国民的(こくみ んてき)ジュースで、黄色 (きいろ)いコーラです。





むらさき色(いろ)のトウモロコシと シナモン、グローブなどを一緒 (いっしょ)に煮出(にだ)して、砂 糖(さとう)を加(くわ)えたジュース。



## アヒ・デ・ガジーナ

カウサ・レジェーナ

マッシュポテトでツナやアボカドなどの具材(ぐざい)を挟(はさ)んだり包(つつ)んだりした料理(りょうり)。ケーキのようにかわいい見(み)た目(め)です。

チリ

黄色(きいろ)い唐辛子(とうがらし)を使(つか)ったペルー風(ふう)チキン煮込(にこ)み料理(りょうり)です。マイルドな辛(から)さで、クリーミーでハマる味(あじ)だそうです♪