

# 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



あたら とし ほんねん ねが いっき さむ まま てぶくろ てばなせ  
 新しい年になりましたね。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。一気に寒さが増し、手袋とマフラーが手放せ  
 ひび たいちようかんり たいへん まいにち けんこう す ただ しょくじゅうかん み つ  
 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！  
 さくねんど つづ ねんせい きゅうしよくつ じる じっし あらた しょうかい  
 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... こんなみそ汁はどうでしょう??

かてい か がくしゅう たんとう おかせんせい さわだせんせい しる かんが がつ きゅうしよく だ  
 家庭科の学習で担当の岡先生と澤田先生と「みそ汁」を考えてくれたので、12・1月でコラボ給食として出しま  
 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。

イラスト

たれ かつお節 大豆(みそ) 豆腐 かつお節 (みそ)

みそ汁の実

- ・にんじん
- ・ごま
- ・たいこん
- ・ねぎ
- ・わかめ
- ・豆腐
- ・かつお節
- (みそ)

5の1より

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**

イラスト

ご飯

みそ汁の実

- ・もち
- ・にんじん
- ・ねぎ
- ・みそ
- ・かぼちゃ
- ・みずな

5の2より

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**

しろ ぞうに  
**白みそ雑煮**

イラスト

みそ汁の実

- ・味噌
- ・厚揚げ
- ・ごぼう
- ・人参
- ・根菜
- ・白菜
- ・こんにゃく
- ・ごま

5の3より

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**

イラスト

みそ汁の実

- ・鶏肉
- ・にんじん
- ・こんにゃく
- ・じゃがいも
- ・なめこ
- ・生さけ
- ・みそ

5の4より

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**



# せかい りょうり し 世界の料理を知ろう！

## りょうり 1月「ペルー料理」



こんげつ 今月は「ペルー料理」についてです。ペルー共和国は、南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。



### セビーチェ



白身魚(しろみづかな)やタコ、エビなどの魚介類(ぎよかいりい)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。



### チチャ・モラーダ

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

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♪

### 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(よう)にかわいい見(み)た目(め)です。

