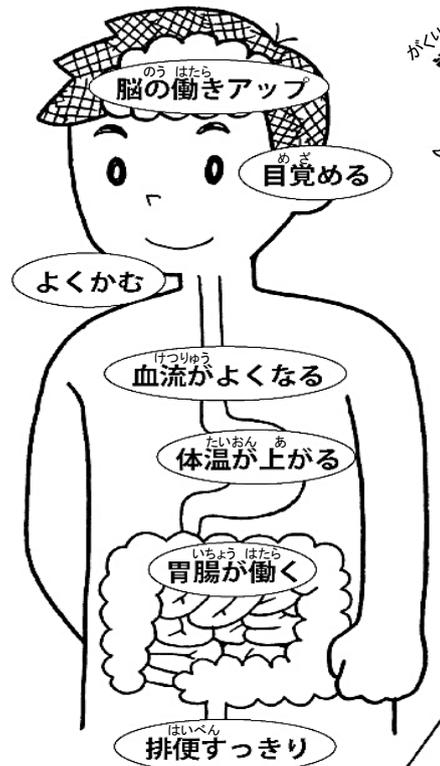


給食だより 5月号

令和4年5月18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！

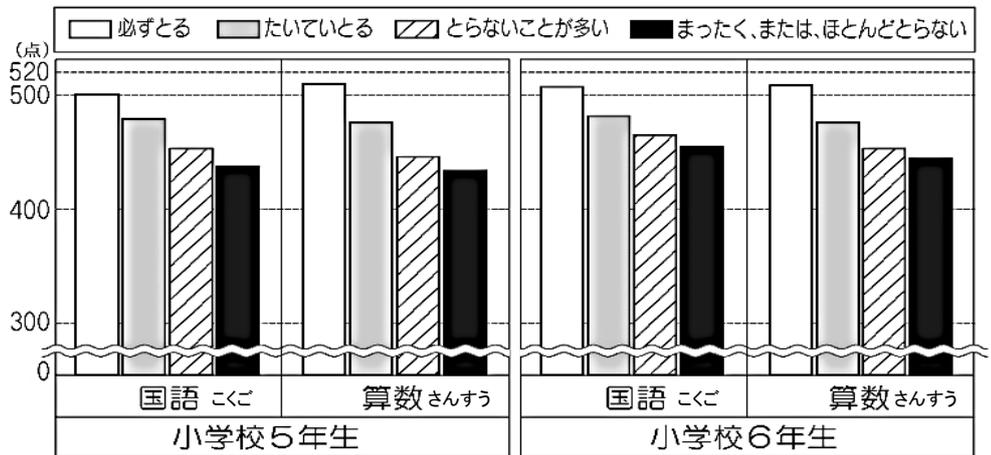


まいにち 朝ごはんを
毎日、朝ごはんを
のために 食べましょう!!

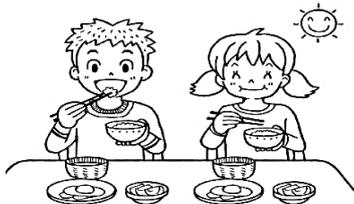
☆朝(あさ)ごはんの大切(たいせつ)な役割(やくわり)☆

朝(あさ)ごはんは1日(いちにち)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 朝ごはんを食べるとテストの結果もよい!

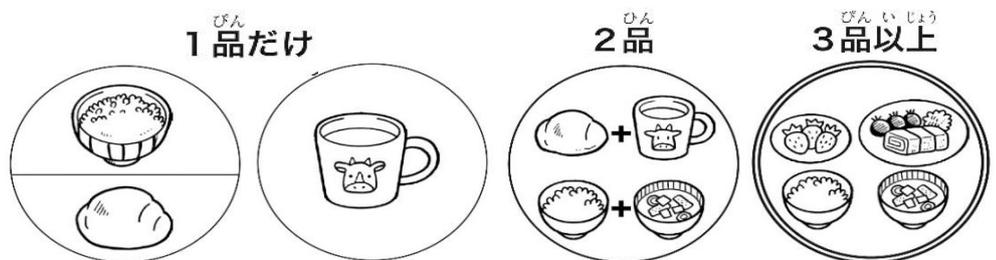


どんな朝ごはんを食べていますか?



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)べているといつても、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

とんづ
5月「豚漬け」

こんげつ とんづ
今月は「豚漬け」についてです。かながわけん きゅうこうざぐん げんざい ざまし えびなし あやせし さむかわまち
ふる ようとん さか
古くから養豚が盛んでした。おいしいと評判で、現在も「高座豚」の名前は全国に知られています。昔は、
みそ てづく かてい おお こうざぶた てづく みそ つ
味噌を手作りする家庭が多く、高座豚を手作りの味噌で漬け、焼いて食べていました。

えどじだい おわり やまなかはん げんざい あつぎし
江戸時代の終わり。山中藩（現在の厚木市）
しゅうかい おも ひと あつ
で集会があり、思ったよりたくさんの方が集まっ
てしまったので料理が足りなくなりました。
りょうり た
イノシシしか用意できず、わからないように味噌
をぬったまま焼いたところ、おいしいと評判に
なつたことが始まりです。

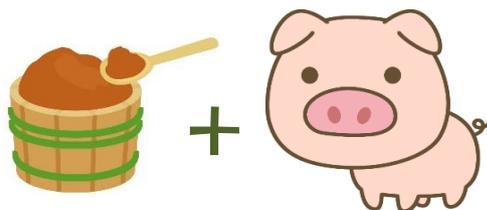
えりすぐり こくさんぶた ひでん ふいた みそ
選りすぐりの国産豚に、秘伝の「吹いた味噌」
を1枚1枚丁寧にぬり重ね、じっくり漬け込んだ
ものが「豚漬け」です。
ひでん みそ ていねい かさ
秘伝の味噌を丁寧にぬり重ねることで生まれる
でんとう あじ あま から
伝統の味は、甘すぎず辛すぎず、ごはんにも
ピッタリのおかずです！

ゆらい
由来

えいよう
栄養



とんづ
豚漬けとは？



ぶたにく
豚肉には、ビタミンB1やB12もたくさん含まれているので、食べることで疲れをとって
くれたり、イライラを防いでくれたり、脳の働きを活発にしてくれたりします。
なつ こうか
夏バテにも効果があるので、これからの時期にピッタリですね♪

★★「豚漬け」レシピ★★

ざいりょう にんぶん
《材料：4人分》

ぶたにく	4枚
・にんにく	2g
・しょうゆ	20g
・みそ	50g
・酒	15g
・みりん	20g
・白すりごま	5g

つく、かた
《作り方》

- ① すりおろしたにんにくと調味料を合わせておく。
 - ② 豚肉に①を塗り重ね、30分漬け込む。
 - ③ フライパンを熱し、そのまま焼いて完成！
- ★ クッキングシートやアルミホイルを敷き、少し油をたらして、
フタをして中火で焼くとおいしく出来上がります♪
焦げやすいので気を付けて調理してくださいね。