

3月号 給食だより

令和6年3月8日 発行
座間市立相武台東小学校
給食室より



暖かい日がだんだんと増え、梅の花が咲き、春がすぐそこまで来ていますね。給食が終わり、卒業式が終わると、楽しかったクラスともいよいよお別れです。学校生活の一つ一つを大切に、過ごしてくださいね！

6年生で、給食コンテスト 実施しました♪

2学期の家庭科の学習で担当の菅原先生と「給食コンテスト」を実施し、代表献立が1月～3月にコラボ給食として登場します。実施したコラボ給食は学校ホームページにも掲載していますので、どうぞご覧ください。

6の2 献立

3/8 (金)
実施しました

給食室から・・・

みんなが大好きなカレーライスを中心に、心も体も大満足する給食を考えてくれました。野菜がたっぷり入ったカレーと、切干大根に豆を入れたサラダ、ヨーグルトも付いた、その名も「It's カレー&ライス給食」。定番だけど新しい！6年2組のスペシャル給食を楽しみにしていきましょう♪

☆給食コンテスト ~ 献立を考えてみよう! ~



★立てた献立で工夫したこと★
きつねカレーがおいしかったので、きつねカレーを採用しました。
切干大根をメインでバランスよくしました。

6年 2組 4班

栄養のバランス のチェック表	食品のグループ (料理に使う食品を記入してみましょう)					
	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	
料理名	米・パン・いも類など	油・バターなど	魚・肉・卵・豆類など	牛乳・小魚・海藻など	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物
主食用 (ごはん)	米					
牛乳				牛乳		
主菜 (カレー)	小麦粉 しょうが しょうゆ	油 バター	牛肉		にんじん	じゃがいも たまご しょうが たまねぎ キャベツ
副菜 (セロリ大根のサラダ)			たけのこ いんげん豆	ナース	にんじん きゅうり	大根 たまご もやし
汁物 ()						
その他 (ヨーグルト)				ヨーグルト		
食品に含まれる主な栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンや無機質	



座間の味 郷土料理を知ろう

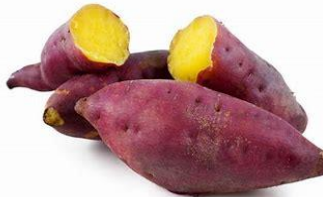
3月「あわっぷかし」

今月は「あわっぷかし」についてです。神奈川県に伝わる郷土料理で、座間市でも昔から作られてきました。米、もち米、さつまいも、ささげ(小豆)と、料理名にもあるように雑穀のあわが入った美味しいおこわです。特別にお祝い事があった時に食べられていたそうです。昔は、お米が貴重な食べものだったので、雑穀やさつまいもなどの具を入れて量を増やして炊いていました。「あわっぷかし」もその一つです。雑穀のあわは、やせた土地でも育つ強い作物で、天候に大きく左右される農業にとって、大切な作物でした。イネ科の植物で、五穀(米・麦・あわ・きび・豆)の一つです。米に比べると食物繊維を豊富に含んでいるので、便秘を予防する効果があります。また、鉄などのミネラルも含まれているので、貧血を予防する効果もあります。これからも座間市の郷土料理として伝えていけたらいいですね。

座間市産の
お米・ささげ・
さつまいも



あわ



★★「あわっぷかし」レシピ★★

《材料：4人分》

米	300g
もち米	60g
麦	54g
もちあわ	18g
水	適量
さつまいも	200g
酒	8g
砂糖	4g
塩	5g
しょうゆ	16g
蒸し小豆	60g
白いりごま	7g

《作り方》

- ① 米、もち米、麦を研ぎ、たっぷりの水に浸しておく。(30分以上)
- ② さつまいもはよく洗い、皮はむかずに一口大に切り、水にさらしてあく抜きする。
※給食では、さつまいもをサツかために茹でます。
- ③ ①をザルにあげ、炊飯器に入れる。適量の水も入れる。
- ④ もちあわ、調味料も入れて軽く混ぜる。
- ⑤ さつまいもを上に乗せて炊く(炊飯する)。
- ⑥ 炊き上がったら、蒸し小豆を入れ、ほぐすように混ぜてから盛り付ける。
- ⑦ 白いりごまを上にかけてたら出来上がり♪
※給食では、白いりごまを混ぜ込んでいます。