

# 3月号 給食だより

令和4年3月9日 発行  
座間市立相武台東小学校  
給食室より



あたた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！

## 1年間の食生活をふり返ってみよう！

スタート！



はいか  
いいえで  
答えよう

きゅうたん

①朝食を毎日  
食べることが  
できた



②食事の前に  
石けんで手洗いが  
できた



③食事をよくかんで  
食べることが  
できた



④食品の3つや  
6つのグループの  
働きを知ることが  
できた

⑤感謝の気持ちを  
込めて食事のあい  
さつができた

⑥苦手な食べ物を  
食べることが  
できた



⑦はしを正しく  
持つことが  
できた



⑧季節や行事の  
料理を知ることが  
できた



⑨間食は時間や量を  
決めて食べること  
ができた



⑩まわりの人と  
楽しく食事を  
することが  
できた



ゴール！

いくつ  
できるよう  
なったかな？



食生活をふり返ってみてどうでしたか？ できることを増やしていきましょう。

### 保護者のみなさまへ

子どもたちは、この1年間、いろいろなことを学び、たくさん  
のことができるようになったと思います。ご家庭でふり  
返りながら話をしてみてください。





# せかい りょうり し 世界の料理を知ろう！

## ちゅうごく りょうり 3月「中国料理」



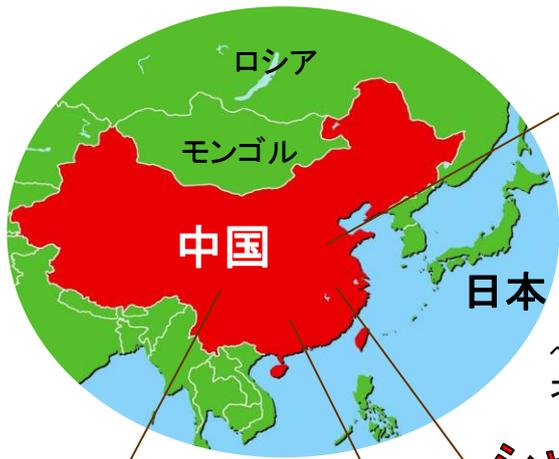
こんげつ ちゅうごく りょうり  
今月は「中国料理」についてです。中国は世界で一番人口の多い国です。日本と中国は近くに位置するので、昔から交流が盛んでした。文化だけでなく、食べ物ほとんどが中国から伝わってきたと言っても言い過ぎではありません。中国は国の面積が広いので、地域によって気候が異なり、特産物も違います。料理も地域によって違うので大きく4種類に分けられます。日本でよく食べられている料理は、南東沿岸部の上海料理や広東料理が多いです。

### ペキンりょうり 北京料理



ペキン  
北京ダック

都(みやこ)があったので宮廷料理(きゅうていりょうり)が発展(はつてん)した料理(りょうり)が多(おおく)、また冬(ふゆ)の厳(きび)しい寒(さむさ)さ対策(たいさく)のために、体(からだ)を温(あた)めるニンニクやネギを料理(りょうり)にたくさん使(つか)います。



### シセンりょうり 四川料理

とにかく辛(から)い料理(りょうり)というイメージですが、辛(から)さのバリエーションが豊富(ほうふ)なのが特徴(とくちょう)です。料理(りょうり)に合(あ)わせて調味料(ちょうみりょう)、香辛料(こうしんりょう)、薬味(やくみ)の微妙(びみょう)な組合(くみあ)わせによって味(あじ)を変(か)えています。



マーボー豆腐  
麻婆豆腐

### シャンハイりょうり 上海料理



しゃんはい  
上海ガニ

大(おお)きな川(かわ)や湖沼(こしょう)や運河(うんが)があることから魚介類(ぎょかいりい)がたくさんとれます。タケノコやジュンサイも名産(めいさん)です。蒸(む)し物(もの)やスープ煮(に)など、素材(そざい)の味(あじ)を生(い)かした優(やさ)しい味付(あじつ)けの料理(りょうり)が多(おおい)です。



ぶた かくに  
豚の角煮

### カントンりょうり 広東料理

海(うみ)のもの陸(りく)のものすべてがそろ、食(た)べ物(もの)が豊富(ほうふ)な地域(ちいき)です。東南(とうなん)アジアの国々(くにぐに)に近(ちか)いので、ソースやマヨネーズなどの調味料(ちょうみりょう)やオープン料理(りょうり)といった西洋(せいよう)からの影響(えいきょう)も大(おお)きく受(う)けています。また飲茶(やむちゃ)発祥(はつしょう)の地(ち)でもありません。



はっぽうさい  
八宝菜



ユーリンチー  
油淋雞