



10月号



給食だより

令和5年10月18日発行
座間市立相武台東小学校
給食室より

だんだんと肌寒くなり、上着が欲しくなる季節になりましたね。朝晩と日中との気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。毎日元気に過ごせるように生活リズムを整えましょう！夜は早めに寝るように心がけ、十分な睡眠をとること、早寝早起きをして朝の光を浴びて、しっかり朝ごはんを食べることが健康な体や心、脳の発達にとっても重要です。ぜひ実践してみてください！

さて、先月に引き続き7月に募集した「我が家の自慢料理」の応募作品をご紹介します。

《 4年1組の矢田さんのお母様から・・・》

チキンカツ

材料(4人分)

- ・とりむね肉 2枚
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・卵 2個
- ・小麦粉 適量
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量

【付け合わせ】

- ・レタス 適量
- ・ミニトマト 8個
- ・ブロッコリー 1/2

作り方

- ① とりむね肉を食べやすい大きさに切り、裏と表に切り込みを入れる。※繊維に対して直角に入れると良い。
- ② ①に塩・こしょうで下味をつける。
- ③ ②に小麦粉、溶き卵、パン粉の順でつける。
- ④ フライパンで揚げ油を熱し、170℃で③を揚げる。
- ⑤ 【付け合わせ】のレタスは小さくちぎり、ブロッコリーは適当な大きさに切って塩茹でしておく。
- ⑥ 器に【付け合わせ】の野菜とチキンカツを一緒に盛り付けたら完成♪



《 4年3組の藤田さんのお母様から・・・》

キャベツとハムのココット

材料(4人分)

- ・キャベツ 4枚
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・卵 4個
- ・ロースハム 4枚
- ・しらす 適量

※小さめのクッキー抜型

作り方

- ① キャベツは、手で小さくちぎる。
- ② ロースハムは、好きな型で4つずつ抜き、残りは手で小さくちぎる。
- ③ ボウルにちぎったキャベツとハムとしらすを入れ、マヨネーズで和える。
- ④ ココット皿4つに③を分け入れ、それぞれ真ん中にくぼみを作り、卵を1つずつ割り入れる。つまようじで卵の黄身を3か所くらい刺す。
- ⑤ ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで3～4分くらい温める。
- ⑥ 最後に型抜きしたロースハムを4つずつ飾ったら完成♪





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

じる
10月「けんちん汁」

今月は「けんちん汁」についてです。「けんちん汁」は、大根・人参などの野菜を油で炒めて、くずした豆腐を加えて煮込んだ料理で、現在は全国的に食べられていますが、始まりは神奈川県鎌倉市にある建長寺とされています。建長寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」となり、建長寺で修業したお坊さんが各地に派遣されるとともに全国に伝え広まっていったそうです。「けんちん汁」には豆腐をくずして入れますが床に落としてしまった豆腐を拾い集めて洗い、汁の中に入れてのがきっかけなのだそうですよ。
座間市では、米・麦・粟・キビ・豆の5つの穀物の神様であるお稲荷様を祭り、農作物の豊作を願う「初午」の日に「けんちん汁」が作られていました。野菜たっぷりの「けんちん汁」をご家庭でも作ってみてください。



かまくら けんちんじょうじ はっしょう
鎌倉の建長寺発祥



★★「けんちん汁」レシピ★★

ざいりょう にんぷん
《材料：4人分》

・ごぼう	48g
・にんじん	42g
・だいこん	120g
・サラダ油	2. 5g
・鶏もも小間	30g
・里芋	90g
・豆腐	90g
・ねぎ	48g
・小松菜	42g
・つきこんにやく	30g
・酒	8g
・しょうゆ	36g
・昆布・さば節(かつお節)	適量
・水(だし汁)	540g

つく かた
《作り方》

- ① 1Lくらい水を沸かし、昆布とさば節(かつお節)で出汁を作る。
- ② ごぼうは縦半分にして斜め切り、にんじん・だいこん・里芋はいちょう切りにする。ねぎは小口切り、小松菜は2cmくらいに切る。
- ③ つきこんにやくは適当な長さに切り、下茹でする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、ごぼう・鶏もも肉・にんじん・だいこん・里芋の順に炒める。
- ⑤ 鍋に酒・だし汁・つきこんにやくを入れ、ごぼう・にんじん・里芋が柔らかくなったら豆腐を手で崩して入れる。
- ⑥ ひと煮たちしたら、しょうゆを入れ味を調える。
- ⑦ 最後にねぎと小松菜を入れ、ひと煮たちしたら完成！

※給食では、シンプルな味付けなので、アレンジして作ってみてください。