



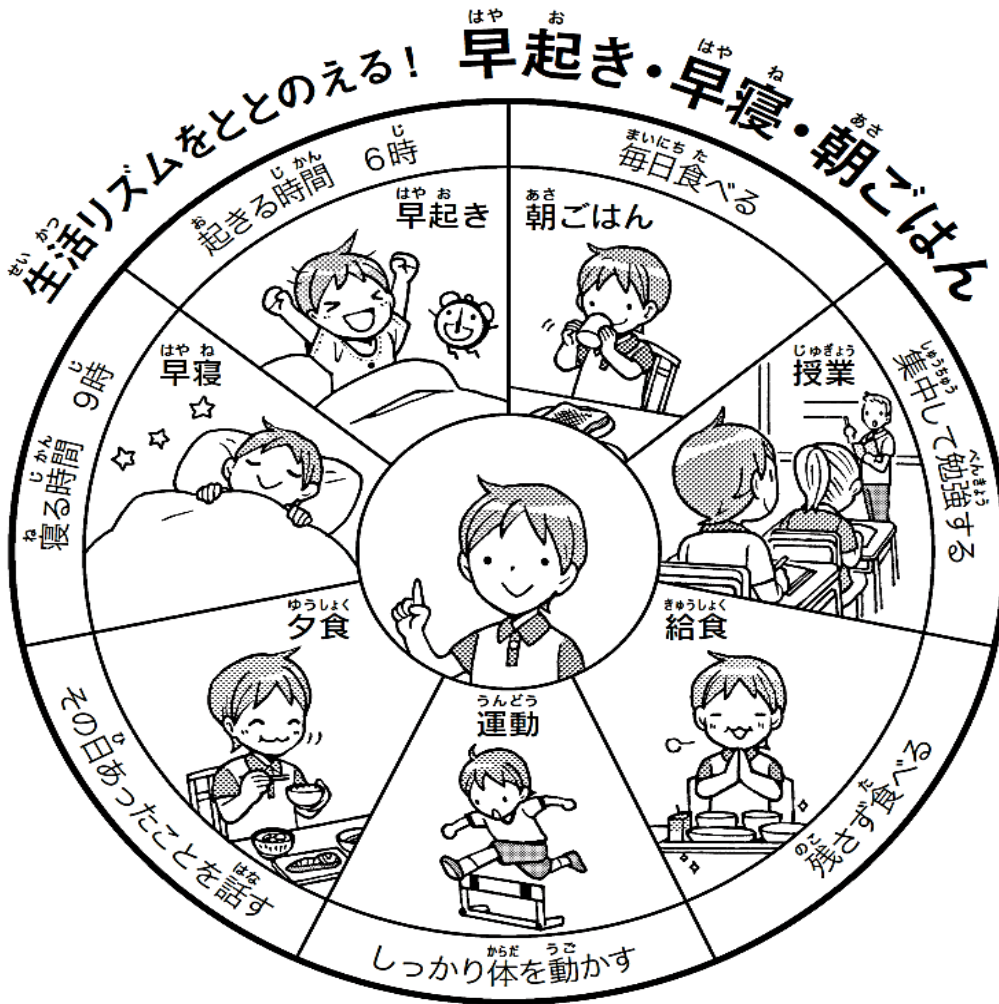
10月号



給食だより

令和4年10月6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！



早起き 早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。朝寝坊をしていると、リズムがくずれてしまいます。

朝ごはん 朝ごはんは、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。内容も、ごはんだけやパンだけではなく、卵料理などの主菜や野菜料理などの副菜も食べるようにします。

早寝 睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理などが行われます。夜遅くまで起きていると睡眠不足になり、翌日の体調にも影響します。十分な睡眠時間をとるためにも早寝が大切です。

A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	ぜ		6	こ	
			5	F	C
2	が		こ		D
					B
		4	B	し	
3		A			7
					ら

タテのカギ

- 1 砂浜で拾ったよ。
- 4 おたまじゃくしがいるかな？
- 5 七夕の主役です。
- 6 老人。特に昔からのことをよく知っている人。
- 8 草が生えている広くて平らな場所。

ヨコのカギ

- 1 そよ〇〇が吹いている。
- 2 毎日、行くところ。
- 3 勝ち〇〇。
- 4 〇の上にも3年。
- 5 英語でplazaといいます。
- 7 外で見上げてみよう。

A

B

C

D

E

F



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

10月「さつまいもごはん」

今月は「さつまいもごはん」についてです。さつまいもは、16世紀の終わり～17世紀の初めに中国から日本(現在の沖縄)に伝わり、九州から全国に広まっていったと言われています。また、青木昆陽さんという人が全国に広めたと知られています。江戸時代に大飢饉といって食糧不足が起こり、たくさんの方がお腹をすかせたまま亡くなりました。その時に多くの人たちを救い大活躍したのが青木昆陽さんとさつまいもです。さつまいもは栄養の少ない土地でも育ち、天候にあまり左右されず収穫できるので重宝され、全国で作られるようになったそうです。座間市でも昔からたくさん作られ、駅にさつまいも掘りのチラシが貼られるほど有名でした。5月中旬ごろ～11月上旬が収穫時期で、今がとっても美味しいですね♪

さつまいもには、食物繊維が多く含まれ、整腸作用があり、便秘予防に効果があります。また、ビタミンCも含まれているので、風邪予防や美肌効果も得られますよ♪

ほぞん
保存
えいよう
栄養

さつまいもは、暖かい場所で栽培されるので、冷蔵庫は寒すぎてしまいます。新聞紙等に包んで冷暗所に保存しましょう。10～15℃が良いそうです。



えら
選ぶポイント

- ・全体的にふっくらと太いもの
- ・色鮮やかで、傷や黒ずみがないもの
- ・持った時にずっしりと重く感じるもの

★★「さつまいもごはん」レシピ★★

《材料:4人分》

・米	240g
・麦	40g
・さつまいも	180g
・しょうゆ	12g
・酒	5g
・塩	4g
・水	適量
・白いりごま	15g

《作り方》

- ① 米、麦を研ぎ、炊飯器に入れ、適量の水に浸しておく。(30分以上)
※給食では、米+麦の量×1.2倍の水で炊いています。
- 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、さつまいもをサツとかために茹でます。
- ③ 調味料を炊飯器に入れて軽く混ぜ、上にさつまいもをのせてごはんを炊く。
- ④ 炊き上がったら、ほぐすように混ぜてから盛り付ける。
- ⑤ 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。