



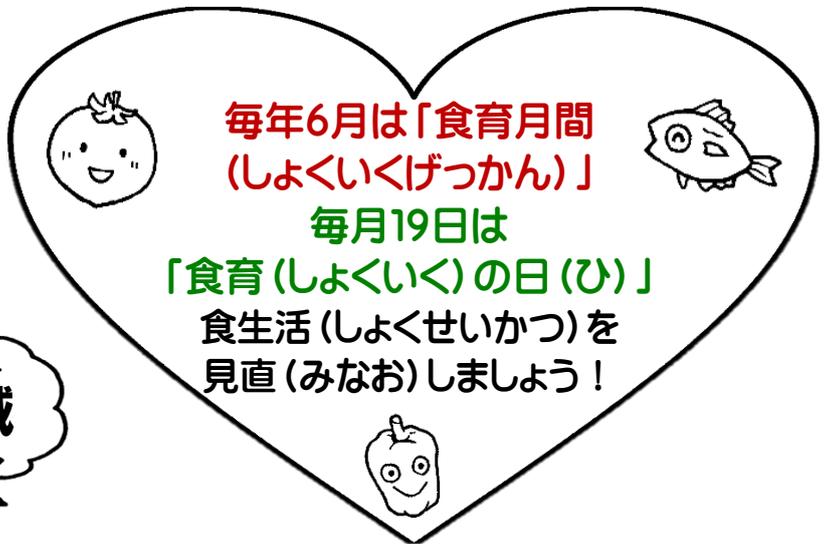
令和3年6月4日 発行
座間市立相武台東小学校 給食室より



梅雨入りし、雨とジメジメする季節になりました。
4、5月頑張った疲れが出てくるころですので、無理をせず、体調管理をしっかりできるといいですね。
毎年6月は「食育推進計画」による食育月間です。
この期間は、全国でさまざまな食育の取り組みが行われます。この機会に毎日食べている身近な「食」について家族で話し合ってみましょう。

食育(しょくいく)ってなんだろう？

近年、朝食の欠食や孤食など「食」をめぐる問題が多くみられます。「食育」は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。子どもたちの食育には、家庭・学校・地域が連携して進めることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間
6月4日～10日

☆R3年度(がんねんど)の標語(ひょうご)とポスターです☆

毎年(まいとし)、6月4日～10日は「歯(は)と口(くち)の健康週間(けんこうしゅうかん)」です。給食(きゅうしょく)には、噛(か)みごたえのある給食(きゅうしょく)がたくさん出(で)ています。献立表(けんたてひょう)に、よく噛(か)んで食(た)べてほしい給食(きゅうしょく)に色(いろ)がついているのに気(き)がついていますか？今日(きょう)からでも、よく噛(か)んで食(た)べるように心(こころ)がけましょう！



歯と口の健康週間 令和3年6月4日～10日



せかい りょうり し 世界の料理を知ろう！

りょうり 6月「セネガル料理」



こんげつ
今月は、「セネガル料理」についてです。セネガルは、アフリカ大陸の
せいせん いち くに
西端に位置する国です。首都ダカールは世界一過酷なモータースポーツ
きょうぎ
競技と言われた「バリー・ダカルラリー」の終着点としても有名です。

「セネガル」という名前は、ウオロフ語で「Sunuu Gaal」という「我々の船」という言葉に由来します。フランス語を公用
ことば ゆらい
語とし、国民の95%がイスラム教徒です。国の広さは、日本の半分程度の小さな国です。砂漠あり、沿岸あり、乾燥地
ご こくみん
帯もサバンナも熱帯雨林もある国なので、ヒエやお米、ピーナッツ、そして魚介類を使った料理がたくさんあります。
たい
セネガルでは「一菜」の食事をとります。ごはんと何か(具)を一緒に炊いて、炊き込みごはんのようにするか、ごはん
いっしょ た
におかずをかけるかのどちらかです。同じお米を食べるセネガルと日本の食文化の違いを探してみるのも面白いですね！
おな こめ た
にほん しょくぶんか ちが さが おもしろ

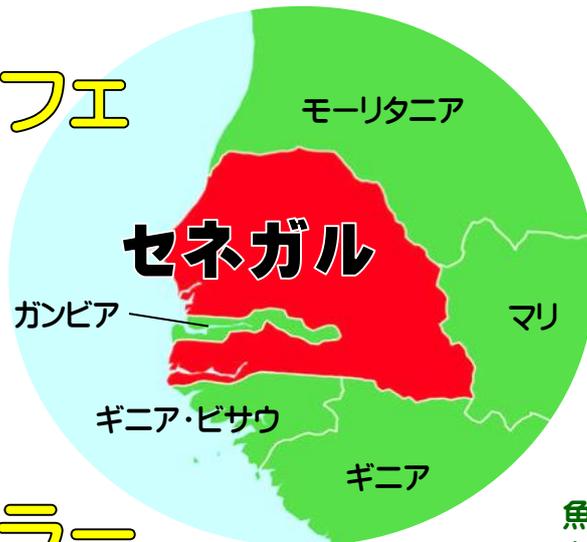


スープカンジャ

たまねぎと肉(にく)、いっぱいのおくらをじっくり煮込(にこ)んで、塩(しお)、こしょう、マギー、唐辛子(とうがらし)で味付(あじつ)けしたピリ辛(から)料理(りょうり)です。

マフエ

玉(たま)ねぎやトマトなどの野菜(やさい)と肉(にく)をシチューのように煮込(にこ)み、ピーナッツペーストを入(い)れて仕上(しあ)げた料理(りょうり)です。



チェブジエン

魚(さかな)が入(はい)った炊(た)き込(こ)みごはん。具(ぐ)を作(つく)った後(あと)、その汁(じゅう)でごはんを炊(た)きます。



ラー

ガラハ

クスクスと発酵乳(はっこうにゅう)を混(ま)ぜたもの。砂糖(さとう)を入(い)れて甘(あま)くして、朝(あさ)ごはんやおやつ、お祭(まつ)りに食(た)べます。



「チェレ」という雑穀(ざっこく)にバオバブの実(み)とチョコレートバターとピーナッツペーストで作(つく)ったソースをかけたデザートです。