

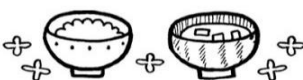
# 給食だより 4月号

令和5年4月19日 発行  
座間市立相武台東小学校  
給食室より



新年度が始まり、11日から給食も開始しました。子どもたちが毎日よく食べてくれるので、給食室はとても喜んでます。25日から1年生も始まりますね。今年度もおいしく、安心安全な給食を作っていきたいと思えます。これからもモリモリたくさん食べて、健康な体を作っていってほしいです。

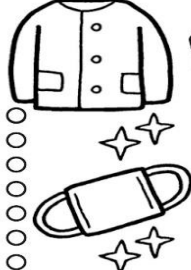
## 学校給食の7つの目標

<p>適切(てきせつ)な栄養(えいよう)摂取(せつしゅ)による健康(けんこう)の保持増進(ほじぞうしん)を図(はか)ること。</p> 	<p>日常生活(にちじょうせいかつ)における食事(しょくじ)について正(ただ)しい理解(りかい)を深(ふか)め、健全(けんぜん)な食生活(しょくせい)を営(い)とむことができる判断力(はんだんりょく)を培(つちか)い、及(およ)び望(のぞ)ましい食習慣(しょくじゅうかん)を養(やしな)うこと。</p> 	<p>学校生活(がっこうせい)を豊(ゆた)かにし、明(あか)るい社交性(しゃこうせい)及(およ)び協同(きょうどう)の精神(せいしん)を養(やしな)うこと。</p> 	<p>食生活(しょくせい)が自然(しぜん)の恩恵(おんけい)の上(うえ)に成(な)り立(た)つものであることについての理解(りかい)を深(ふか)め、生命(せいめい)及(およ)び自然(しぜん)を尊重(そんちょう)する精神(せいしん)並(なら)びに環境(かんきょう)の保全(ほぜん)に寄与(きよ)する態度(たいど)を養(やしな)うこと。</p> 
<p>食生活(しょくせい)が食(しょく)にかかわる人々(ひとびと)の様々(さまざま)な活動(かつどう)に支(さ)えられていることについての理解(りかい)を深(ふか)め、勤労(きんろう)を重(おも)んずる態度(たいど)を養(やしな)うこと。</p> 	<p>我(わ)が国(くに)や各地域(かちいき)の優(すぐ)れた伝統的(でんとうてき)な食文化(しょくぶんか)についての理解(りかい)を深(ふか)めること。</p> 	<p>食料(しょくりょう)の生産(せいさん)、流通(りゅうつう)及(およ)び消費(しょうひ)について、正(ただ)しい理解(りかい)に導(みちび)くこと。</p> 	

### 4年生以上の

## 保護者の方へ

給食当番(きゅうしょくとうばん)の順番(じゅんばん)がまわってきましたら、白衣(はくい)と帽子(ぼうし)の洗濯(せんたく)とアイロンがけをおねがいます。



これから1年間(ねんかん)、お子(こ)さんたちが健(すこ)やかに成長(せいちょう)していくために、栄養(えいよう)バランスのよい給食(きゅうしょく)を提供(ていきょう)していきます。

毎日(まいにち)生(い)きた教材(きょうざい)としての「学校給食(がっこうきゅうしょく)」を通(とお)して、食育(しょくい)を学(まな)んでほしいと思(おも)います。ぜひ、ご家庭(かてい)でもお子(こ)さんと給食(きゅうしょく)を話題(わだい)にして話(はな)していただくと嬉(うれ)しいです。



### 給食当番(きゅうしょくとうばん)の身支度(みじたく)チェック！！

- ①かみのけは全部(ぜんぶ)いれましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短(みじか)く切(き)っておきましょう
- ④手(て)は石(せっ)けんできれいに洗(あら)いましょう
- ⑤清潔(せいけつ)な白衣(はくい)を着(き)ましょう





# 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

今年度のテーマは、昨年度に引き続き「座間の味 郷土料理を知ろう」です。私たちが住んでいる座間市は神奈川県かながわのほぼ中央に位置し、東部地域の畑作、西部地域は畑作、西部地域は稲作、ほかに温室施設を利用した農業が行われています。「座間の味」をもっと知ってほしい、郷土料理（郷土給食）としてこれからも伝えていきたいと思ひ、今年度も同じテーマにしました。「座間の味」を紹介し続けていきますので、知識だけでなく目や舌でも覚えていて欲しいなと思ひます。



## 4月「煮込みそば」

今月は、「煮込みそば」についてです。座間市では、お祝いの時に「そば」を食べる風習がありました。「そば」と言っても、座間市では「蕎麦」が畑で作られていなかったため、蕎麦粉の入っていない小麦粉だけのものが多かったそうです。細いうどんのようなものを「そば」と呼んでいたのですね！野菜をたくさん入れて煮込んだ「そば」をお祝いで集まった時の締め料理として食べていたそうです。子どもたちの進級と入学をお祝いして「煮込みそば」を28日の給食に出します。そば（うどん）と豚肉、にんじん、ごぼうなどの野菜を昆布とさば節でとった出汁にしょうゆ味で煮込んだ「煮込みそば」。座間の味をぜひ、ご家庭でも味わってもらえたらうれしいです。

### ★★「煮込みそば」レシピ★★



《材料：4人分》

・そば（細うどん）冷凍	300g
・豚もも小間	90g
・ごぼう	30g
・にんじん	90g
・こまつな	50g
・ねぎ	30g
・油揚げ	30g
・干しシイタケ	3g
・油	適量
・酒	50g
・みりん	15g
・さとう	5g
・しょうゆ	45g
・だし汁	540g

《作り方》

- ① 昆布やかつお節などでだしをとる。（お好みのだし汁を作ってください）
- ② ごぼうは、さがきにする。にんじんは、いちちょうぎりにする。ねぎは、小口切りにする。こまつなは、2cmくらいに切る。油揚げは、短冊切りにする（湯をかけ、油ぬきする）。
- ③ 干しシイタケは、水で戻す（戻し水もだし汁に含めてもよい）。
- ④ 鍋に油をひき、豚肉、ごぼう、にんじんを炒める。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、具材を煮ながら灰汁を取る。
- ⑥ 具材が煮えたら、こまつな、油揚げ、しいたけ、調味料を入れて味を調える。
- ⑦ そばを入れて沸騰してきたら、ねぎを入れてひと煮たちしたら完成です♪

げんきにすごせますように！  
いちねん、たくさん  
せいちょうできますように！！

