

11月号 給食だより



令和6年11月8日
座間市立相武台東小学校 給食室発行

いつの間にか秋から冬に近づき、日中も寒くなってきましたね。コートやマフラーの季節になってきました。コートやマフラーの季節になってきました。季節の変わり目で疲れが出て、抵抗力が落ちる時は、かぜをひきやすくなります。ウイルスに負けないためにも、3食しっかり食べて、栄養をとって体力をつけ、手洗い、うがいをきちんと行いましょう！

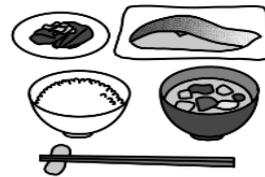


給食は多くの人に支えられています

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」とされています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

感謝の気持ちを伝えてみよう！

調理員さんなどに、感謝の気持ちを伝えてみませんか。食器や食缶を下げる時に伝えたり、手紙を書いたりしてみよう。



きゅーたん

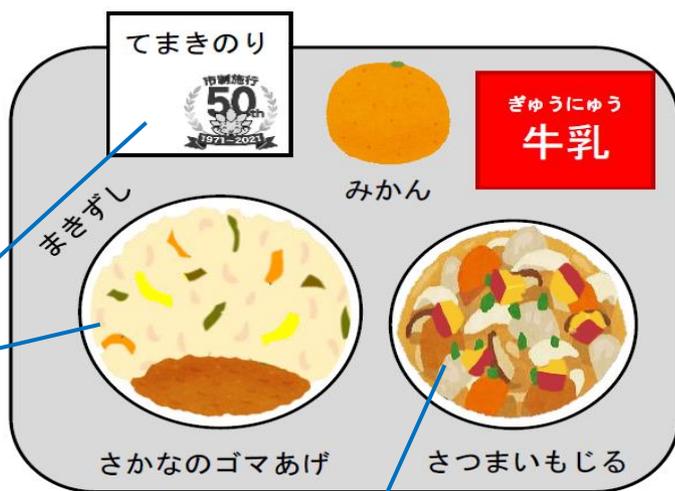


にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう

きゅうしょく 11月「ざまりん給食」

11月1日は、座間市の市政記念日、つまりお誕生日です！昨年、座間市は50歳になったので、記念給食を作りました。それが「ざまりん給食」です。座間市で作られたお米や野菜、味噌をたくさん使った地産地消給食で、座間市の郷土料理をアレンジして盛り込んだ、故郷への愛情たっぷりの給食になりました。皆さんの中で座間市への愛がそだっていけば嬉しいです♪

- こんだて
- ・巻きずし(手巻きのり)
 - ・牛乳
 - ・魚のごま揚げ
 - ・さつまいも汁
 - ・みかん



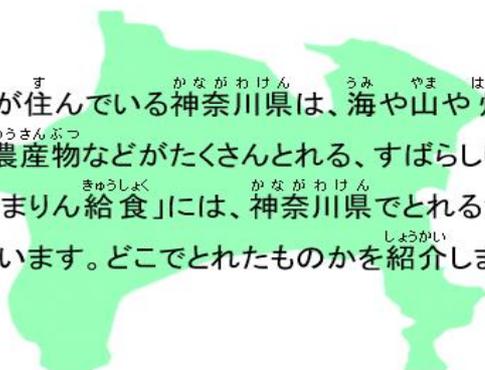
巻きずし・手巻きのり

昔から、お祝いの時に食べられてきた料理で、座間市の郷土料理のひとつです。手巻きのりでごはんをくるんで食べてください。

さつまいも汁

座間市は昔からさつまいもがたくさんとれたので、いろいろな料理に使われます。座間市の野菜や農家さん手作りのみそと一緒に、郷土料理の「さつまいも汁」にしました。

私たちが住んでいる神奈川県は、海や山や畑があり、水産物や農産物などがたくさんとれる、素晴らしい県です。今日の「ざまりん給食」には、神奈川県でとれる食べ物を多く使っています。どこでとれたものかを紹介します。



ざまりん 座間市

- ★お米「はるみ」…座間市
- ★大根の葉…神奈川県三浦市
- ★手巻きのり…神奈川県海
- ★牛乳…神奈川県
- ★野菜(さつまいも・ねぎ・こまつな)…座間市
- ★手作りみそ…座間市 北井さん
- ★みかん…神奈川県