



きゅうしょくだより



新しい年が始まりました。今年も、安心・安全でおいしい給食づくりに一層励み、子どもたちが心も体も健康で過ごせるよう、給食室一丸となって取り組んでいきます。どうぞよろしくお願いたします。

コロナウイルスの対策はまだ継続して必要ですが、これからはインフルエンザやノロウイルスの流行にも注意が必要です。手洗い・うがいをしっかりし、食事をきちんととってウイルスに負けない体を作っていきましょう。

全国学校給食週間 ～感謝して食べよう～

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せて再開された学校給食の意義を考える一週間となります。給食は、栄養のバランスがとれた食事で心身の発達を支えるだけでなく、食に関する正しい知識と望ましい食習慣やマナー、食文化など、さまざまなことを学ぶ重要な役割を果たしています。毎年1月24日から30日までがこの期間とされ、全国で様々な取り組みが行われています。この期間を通し、改めて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちを持って食事ができるようになってほしいです。

みなさんのもとに給食が届くまで、たくさんの方が関わっています



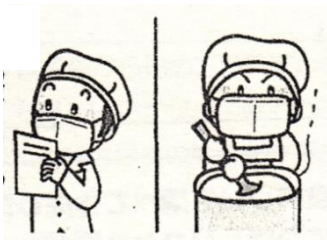
田や畑、海、牧場で働く人



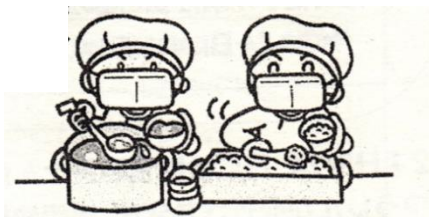
食べ物を運ぶ人



お店の人



献立を立てる人・給食を作る人



給食当番さん

～藤沢市の取り組み～



「第40回 ふじさわ市きゅうしょくフェア」を開催します！

日にち：1月15日（土）～1月23日（日）

会場：藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ 内容：給食の紹介（展示）

- ① 栄養士コーナー（地産地消・食育について）
- ② 調理員コーナー（給食ができるまで）
- ③ 中学校給食コーナー（給食の紹介）

※例年、児童の絵画、スタンプラリー、試食会を実施していますが、
コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度も実施しません。
来年度以降、楽しみにしててください。

市役所近くにお立ち寄りの際は、ぜひ足を運んでみてください。



「神奈川県のみ・ご当地グルメ」給食！

学校給食週間の献立は、テーマを「神奈川県のみ・ご当地グルメ」としました。神奈川、藤沢にはおいしい食材や料理がたくさんあります。地元の食材やゆかりのある料理について知るきっかけとなるとよいです。

25日（火）ふじさわコッペパン・
あじのトマトバジルソースかけ

藤沢市内で作られた小麦（ユメシホウ）で作られたパンです。“夢が四方に広がることを祈って”ついた名前です。／あじは相模湾を代表する魚です。トマトとバジルで洋風に仕上げます。



27日（木）大根カレーライス・
あおなとしらすのソテー



大根の名産地、三浦半島は、栽培に100年以上の歴史があるそうです。大根カレーは藤沢市の給食では定番となりました。／あおな（小松菜・ほうれん草）は、“湘南野菜”のブランドで出荷されています。／しらすは江の島や腰越付近でとれ、新鮮な状態で釜揚げされています。



24日（月）鯛めし・けんちん汁

相模湾でとれた魚を使った「鯛めし」が小田原駅の駅弁として売り出されたのは明治40年。鯛を蒸してから身をほぐして骨を取り、炒ってそばろにする大変手間がかかる料理です。給食では金目鯛を使います。／「けんちん汁」は鎌倉の建長寺が由来の、野菜を煮込んだ汁です。

26日（水）梅じゃごごはん・
鶏肉と大豆のうま煮・みそ汁

小田原市の曾我には3万5千本の梅の木があり、梅干しは小田原の特産品です。／うま煮の大豆は藤沢産の「津久井在来種」という品種、みそ汁のみそは神奈川県産大豆で作られています。

28日（金）サンマーメン・シュウマイ

神奈川県民にはおなじみの生（サン）馬（マー）めん。戦前に横浜で売り出されたそうです。／横浜中華街の料理を横浜駅の駅弁「シウマイ弁当」として売り出し、名物になりました。

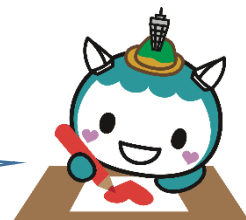
た 食べもののクイズ！～旬の食べものを食べよう～

それぞれの食べものがいちばんおいしくなるのが「旬」です。「旬」にとれたものは

えいようか たかく 栄養価が高くなっており、その季節に必要な栄養がたくさん含まれています。

ふゆ しゅん た 冬が旬の食べものはな～んだ？

☆ □に文字を入れてみよう



ぜひお子さんとやってみてください♪

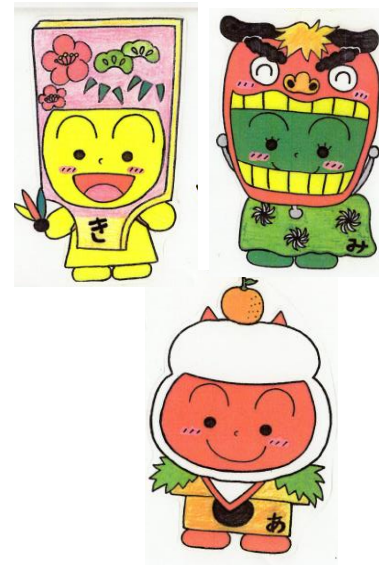
☆上の答えの数字の文字を、下の□にいれてみよう。

①	②	け	よ	う			
③	④	⑤	⑥	や	⑦	し	⑧
し	ゆ	⑨	の	た	べ	も	の

「旬の食べもの」
 17月24日、25日に「旬」★
 ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
 ① ② ③ ④ ⑤
 クイズの答え

レシピ紹介 ～1月の献立より～

あじのトマトバジルソースかけ（4人分）		
あじフィレ	4枚	①あじは、塩・こしょう・バジルをふり、オーブンまたはフライパンで焼く
塩	少々	
こしょう	少々	②にんにく・・・みじん切り たまねぎ、にんじん・・・みじん切り
乾燥バジル	少々	
オリーブ油	小さじ1/2	③オリーブ油を加熱し、にんにく、たまねぎ、にんじんを炒め、トマト缶、調味料で煮込み、味をととのえる
にんにく	1/2片	
たまねぎ	中1/2	
にんじん	1/3本	④焼いたあじに③のソースをかける
ホールトマト缶	50g	
トマトケチャップ	大さじ2	
中濃ソース	小さじ2	
砂糖	小さじ1/2	
乾燥バジル	少々	



サンマーメン（4人分）		
油	小さじ1/2	① 豚もも肉・・・一口大に切り、しょうがじょうゆで下味をつけておく
にんにく	少々	
しょうが	小1かけ	にんにく・しょうが・・・みじん切り
豚もも肉	100g	
しょうが	少々	にんじん・・・せん切り たまねぎ・・・うす切り
しょうゆ	小さじ2	
にんじん	中1/3本	乾しいたけ・・・もどしてせん切り
たまねぎ	中1/4個	
乾しいたけ	1枚	さやえんどう・・・筋を取ってゆでる
しお	小さじ1	
しょうゆ	大さじ2	② 油でにんにく・しょうがを炒め、豚肉を加えて炒め、色が変わったらにんじん、たまねぎ、乾しいたけを加えてさらに炒める。
さけ	250g	
もやし	小さじ1	③ スープを入れ一煮立ちしたら調味料を加える。
片栗粉	大さじ2	
す	少々	④ もやしを加え、煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに、す・ごま油を入れ、
ごま油	小さじ1/2	
さやえんどう	25g	⑤ さやえんどうを散らす。
スープ	650cc	
		※ 学校ではスープはガラでとります。市販の場合は塩分を加減します。
		☆ 麺はお好みでご用意ください。