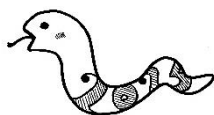


# きゅうしょくだより



1月 大清水小学校

かぜがはやっているようです。体調の管理をしっかりとって元気に過ごしましょう。

## 神奈川の味・ご当地グルメ

今年の給食週間(1月27日～31日)は神奈川県にまつわる料理や地元の食材を取り入れた献立を特集しています。神奈川の味を味わってみましょう。

### サンマーメン (27日)

サンマーメンは昭和20年代前半に横浜の中華街で売り出された料理だといわれています。中国語で、生(サン)は新鮮な野菜のシャキシャキとした食感をあらわします。これを麺の上にのせるので、馬(マー)がついてサンマーメンという名前になりました。

### かて飯 (28日)

かて飯は相模原市に伝わる郷土料理で、白いごはんと煮つけた野菜を合わせた混ぜごはんのことです。相模原市は火山灰の覆われた土地が多く、米よりもさつまいもや小麦を多く栽培していました。貴重な米を長い期間食べられるように、季節の野菜やきのこなどをごはんに加えて量を増やして食べていました。このごはんは、農作業の折の糧となる食べ物であることから「かて飯」という名前がつけました。最初はご飯の量を増やすために野菜やきのこを加えていましたが、今では具がたくさんはいったごちそうとなって、祭りや彼岸などに食べられています。

### たいめし (29日)

小田原の駅弁で有名な「たいめし」は明治40年に発売されました。鯛の煮物を作っているときに、煮崩れて売れないものをご飯にふりかけたのが始まりとされています。今では鯛めし用に鯛を蒸してから身をほぐし、骨をとってからおぼろにしてごはん混ぜます。鯛の骨は硬くて丈夫なのでとても気がつかいません。給食では鯛では無く金目鯛をつかって鯛めしを作っています。

### けんちん汁 (29日)

けんちん汁はいろいろな説がありますが、そのひとつに鎌倉の建長寺で作った汁というのがあります。昔、お寺の台所で小坊主が食事を作っていたところ誤って豆腐を落としてしまいました。豆腐が崩れて困っていると、僧侶から野菜と一緒に崩れた豆腐を煮込むようにいわれました。崩れた豆腐を無駄にしないでできたのが建長寺汁です。建長寺汁はその後けんちん汁と呼ばれるようになり、一般の家庭にも広まっていきました。

### 焼きのり (30日)

のりの産地といえどどこが思い浮かぶでしょうか？実は神奈川でものりの養殖をしています。30日の給食では地元神奈川でとれたのりを使用します。

### ふじさわ産小麦 (ゆめかおり) (31日)

ふじさわコッペパンに使っている小麦粉は藤沢産の「ゆめかおり」です。この小麦粉は給食のパンを作っている長後製パンの人が、地域の農家さんに協力してもらって作っているパン用の小麦粉です。香りがよいのが特徴です。

### 神奈川県産小麦粉 (さとのそら) (31日)

すいとん汁に使っているのは神奈川県産(厚木市)の「さとのそら」という小麦粉です。「さとのそら」はうどんなどに向いている中力粉です。給食ではすいとんで使っています。

\*\*\*\*\*

## 第43回 ふじさわ市学校きゅうしょくフェア!

日にち 2025年1月24日(金)～2月2日(日)

会場 藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ

内容 児童・生徒の絵画

(給食の絵テーマ「おいしい!たのしい!げんき!」)

栄養士・調理員による小学校給食紹介

辻堂小学校・鵜洋小学校・片瀬小学校の給食に関する展示

中学校給食紹介 中学校給食試食会(事前予約制)

見に来てね



## ♪中学校給食お知らせコーナー♪

中学校の給食について紹介します。6年生にはぜひ、そうでない方も読んでもらえるとうれしいです。

### 中学校のお昼ごはんってどうなっているの？

- 中学校のお昼ごはんは家から持っていくお弁当と給食のどちらかを選ぶことができます。
- 給食は1日単位で注文することができます。

#### 【給食のよいところ】

(2024年度中学生アンケートより)

- 1位 家で弁当を用意なくてよい
- 2位 学校に持って行く荷物を減らせる
- 3位 栄養バランスがいい
- 4位 おいしい・好きな料理が出る
- 5位 食べたい日を選んで注文できる

中学校給食についてのページはこちらを見てください  
献立表や紹介動画、レシピなど掲載



### 中学校給食ってどんなもの？

献立は文部科学省の学校給食摂取基準に基づき小学校給食を経験した市の栄養士が作成しています。

ごはんは220g(米100g)です。ごはんの代わりにパンやソフトめんの日もあります。牛乳は選択できますが、カルシウムが226mg摂取できるのでお勧めします。

おかずは、3~4品が入ります。肉や魚などメインのおかず(主菜)の他に、野菜や芋などの料理(副菜)が入ります  
フルーツあえなどのデザートも登場します

おかずをもっと食べたい!という時は「大盛」を注文できます  
おかずが一品増えたり、メインのおかずが増量したりします



ごはんの代わりにパンやソフトめんの日もあります  
手作りふりかけも登場します  
\*ごはんは220g(米100g)  
\*牛乳は選択できます。成長期に必要なカルシウムが226mg摂取できるので合わせて注文することをおすすめします

### 給食の食材はどんなものを使っているの？

国産の肉や野菜などをはじめ、ほとんどの食材は小学校給食で使われているものと同じものを使っています。小学校同様、魚は下味をつけてから調理し、人気のふりかけは手作りで。藤沢や神奈川の食材を集めた「ふじさわランチ」や「かながわランチ」もあり、地産地消にも取り組んでいます。(藤沢産:小松菜・湘南しらす・さつまも・大根・新米など)

### おかずは冷たいけどごはん汁物は温かいです

お弁当箱に複数の種類のおかずが入るので、食中毒を防止するためおかずは冷却しています。家庭で作るお弁当も冷ましてから詰めるのと同じです。小学校給食と比べると冷たいという声が多いのですが、安全第一の給食です。ごはん汁物は、保温材が入っているので温かいです。



### ●●● 給食のおすすめメニュー 鮭ずし ●●●

材料(4人分)

ごはん	4杯分
さとう	小さじ2
塩	小さじ1/2
酢	大さじ1・1/2
塩鮭	100g
炒め油	適量
鶏卵	1個
白いりごま	5g
刻みのり	少々

作り方

- ①さとう、塩、酢を合わせたものを一煮立ちさせて合わせ酢をつくる。
- ②塩鮭は焼いてから皮と骨を取り除きほくしておく。  
\*給食では鮭をほくしたあと、からいりしています。
- ③いりたまごを作る。
- ④ごはんに合わせて酢を混ぜる。
- ⑤④に鮭といり卵、ごまを混ぜる。
- ⑥ごはんの上のにりをかける。