

# きゅうしょくだより

令和5年4月号  
座間市立相模野小学校  
校長 山手 温子

ご入学、ご進級おめでとうございます。新学期がスタートし給食も始まります。今年も1年間、栄養バランスのとれたおいしい給食で、みなさんの成長と健康を支えていきます。

また、食事の大切さやマナー、地場産物、食文化を学ぶ教材です。今年度もどうぞよろしく願いします。

## チェックしよう！ 給食当番の身支度



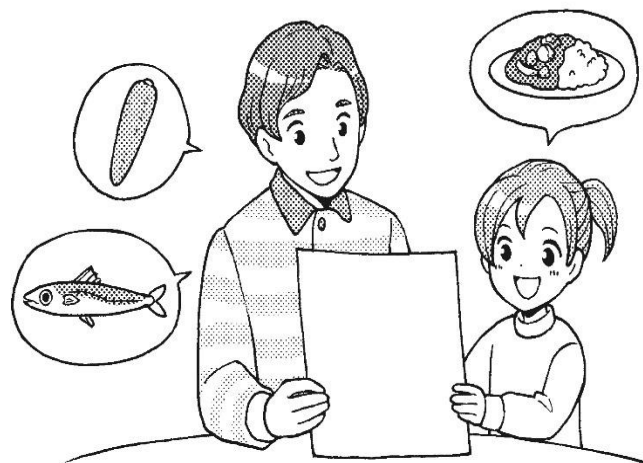
- ・爪は短く切ってありますか？
- ・ハンカチを用意しましたか？
- ・石けんで手を洗いましたか？
- ・白衣はきれいですか？
- ・マスクをきちんとつけていますか？
- ・帽子(三角巾)から髪が出ていませんか？

給食当番になった人は、衛生的な配ぜんができるように、身支度を確認しましょう。

## 献立表をご活用ください

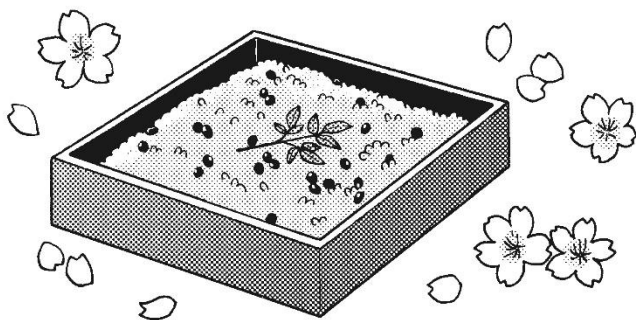
献立表には料理名だけではなく、給食に使われている食品やエネルギー量などが書かれています。

献立表を見ながら、使われている食品や、地域の郷土料理・行事食などの食にまつわるお話を、子どもと一緒にしていただけたらと思います。



入学・進学  
おめでとう！

# お祝いに赤飯を食べるのはなぜ？



昔から入学や卒業などのお祝いの中には、赤飯を食べる風習があります。これは、小豆の赤い色が、魔よけになると考えられていたり、おめでたい色だと考えられていたりしたからです。ほかにも、古代に食べていた赤米に似せるためなど、いろいろな説があります。

## 食に関する指導の目標

学校教育活動全体を通しての食に関する指導の目標は下記の通りです。

(知識・技能)

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

(学びに向かう力・人間性等)

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

出典 文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—(平成31年3月)」

## 作ってみませんか？「さばのソース煮」(13日のこんだてより)

材料(4人分)

さば切り身	4切れ
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適宜

ウスターソース	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1.5
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
生姜汁	ひとかけ分
水	少々

【作り方】

- ① さばに酒で下味をつける。
- ② 片栗粉をまぶし、油で揚げる。(焼いてもよい)
- ③ カッコ内の調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて、たれを作る。
- ④ ②のさばに③のたれをからめて出来上がり。



ウスターソースでさばが食べやすくなります。ぜひお試しください！