



スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 Tel 0244-24-5283

◆◆◆ ゆっくりかんで、じっくり味わう ◆◆◆

昨年惜しまれつつ亡くなられた作曲家の坂本龍一さん。盟友の大貫妙子さんによると、若い頃スタジオでの食事はいつも「かつ丼」と決まっていて、「世の中、何が起こるかわかんないんだ!のんびりメシなんか食ってる暇はない!」と驚くほど速く食べたそうです。

そんな彼が、40年後に作成した映像の中では、自宅の庭を眺めながら、林檎をゆっくりゆっくりかんで味わっている。それを見た大貫さんは驚き、「印象的なのはきっと、林檎を、そして、生きていることを、彼がゆっくり味わうことにしようと思ったからかもしれません。」と語っていました。

ゆっくりかんで、じっくり味わう。そんな当たり前の人生の豊かさ。いつも、大切にしたいなと思います。



南相馬市教育委員会
学校教育課 課長
やない のぶお
矢内 信男

祝 中学3年生には、市より「学校給食おすすめ料理レシピ集」を配布します



中学3年生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。
南相馬市の学校給食ともお別れですね。
思い出に残る給食メニューは何でしょうか？
こちらのレシピ集には、皆さんに人気の料理、南相馬の郷土料理や行事食、
家庭でも食べて欲しいおすすめ料理を掲載しました。
給食が懐かしくなったとき、ぜひレシピを再現してみてください。
友達や先生と一緒に食べた給食の思い出が、未来へ旅立つ皆さんの支えとなることを願っています。



令和6年3月吉日
南相馬市教育委員会



給食レシピ集 QRコード

とっても嬉しい！
大切にします！！
お家でも作ってみます♡

レシピ集の冊子は、
のまたんファイルに
入れて配られました。



給食時間を
振り返ろう

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手を きれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度を きちんとしてきた</p>	<p>食事のあいさつを 心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べ ることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた</p>	<p>よくかんで味わっ て食べることがで きた</p>
<p>地域の産物や食文 化を知ることが できた</p>	<p>日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた</p>	<p>バランスのよい食 事の組み合わせが わかった</p>



ふくしま応援メニュー
12日(火)の給食に登場!

切干大根とほうれん草 のすまし汁



- <材料 4人分>
- 切干大根 12 g
 - ほうれん草 60 g
 - 鶏ささみ肉 40 g
 - 玉ねぎ 80 g
 - にんじん 60 g
 - えのき茸 40 g
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々
 - だし汁 600ml

- <作り方>
- 切干大根は水でもどしておく。ほうれん草は塩ゆでて水気を絞り、2cmの長さに切る。
 - 鶏ささみは茹でて、食べやすい大きさに割く。
 - 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、えのき茸は石づきを切って長さを半分に切ってほぐす。
 - 鍋に3、だし汁600mlを入れ加熱する。沸騰したら弱火で煮込む。火が通ったら、2、水気を絞った切干大根、塩、こしょうを加え、一煮立ちしたらほうれん草を加える。
- ※ 切干大根を使用して、食べ応えのある食物繊維がたっぷり取れる汁物になっています。
- ※ 鶏ささみは1本に対し、約1分半のレンジ加熱時間でもできます。

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
きゅうり	南相馬	小松菜	茨城	玉ねぎ	北海道
ほうれん草	南相馬・福島	レタス	茨城	にんじん	千葉
白菜	茨城	ぶた肉	宮城	とり肉	伊達・青森