



今月の食育目標

しょうぶな体を作るたんぱく質について知ろう



Main table with columns for date, day, main dish, milk, vegetable, side dish, other, protein source, energy, and fat. Includes rows for 1st to 29th of the month.

2月3日は節分です

今月の座間の食材



☆9日(金) 6年1組とのコラボ給食！旬の食べ物で心も体もポカポカに温めてくれる「ほかほか給食」

●さといも● 「さといも」は、インド東部からインドシナ半島などの亜熱帯地方とよばれるあたかい地域がはじまりです。仲間はタロイモなどがあります。日本には、縄文時代に中国から伝わったといわれています。お米よりも歴史のある作物で、お米が登場する前は、さといもを主食として食べていました。

さといもは、株の中心に「親いも」と呼ばれる部分があり、そこに「子いも」がついて育ち、さらに外側に「孫いも」がついていきます。普段目にするさといもは「子いも」「孫いも」の部分です。座間市の農家さんが育ててくださったさといもは、他の地域で作られたものよりも、よりぬめりが強くおいしいのが特徴です。今月は15日の「けんちん汁」に入れますので、味わって食べてください！

☆28日(水) 座間の味 郷土料理を知ろう！「白菜のさっぱり漬け」

★マークは かみかみメニュー よくかんで食べよう！

表示している栄養価は4年生のもので、仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

令和5年度献立テーマ「座間の味 郷土料理を知ろう！」 ☆☆ 2月 「白菜のさっぱり漬け」 ☆☆

秋から冬にかけておいしくなる白菜は、座間市でもよく作られている野菜のひとつで、1年間で2000キロほど収穫されています。白菜は上手に保存すると半月ほど保存できます。しかし、一度にたくさんとれるのでこの白菜を冬の間中食べられるように考えられたのが漬物です。白菜漬物は、白菜のとれる時期になると各家庭で樽に漬けて作られていました。漬物を食べ飽きてしまった時に代わりに作っていたのが「白菜のさっぱり漬け」です。

給食では漬物を作ることができないので、和え物にアレンジして作ります。白菜はもちろん座間でとれたものを使いますので、楽しみにしててくださいね！

