

今月の食育目標

正しい食事の仕方について知り、行儀よく食べよう



座間市の郷土料理給食に、ざまりんマークが付いています。ぜひ探してみてくださいね！



Main table with columns for Date, Day of Week, Main Dish, Beverage, Side Dish, and Nutritional Information. It lists various meals like 'コッペパン', 'ごはん', 'ロールパン', etc., along with their ingredients and energy values.

2日から2学期の給食が始まります。暑さが残る9月は夏の疲れが出やすい時期です。『早寝早起き朝ごはん』を意識して、新しい学期にのぞみましょう。元気に過ごすために、好き嫌いをなく食べるように心がけましょう！

●ヤンニョムチキン● ヤンニョムチキンとは、フライドチキンに甘辛いタレを味付けした韓国の料理です。「ヤンニョム」とは「味付けされた」という意味があり、韓国の合わせ調味料のことでコチュジャンやにんにく、砂糖をあわせて作ります。しょうゆ味のものは「カンジャンチキン」とよばれます。辛さが控えめな料理なので、安心して韓国の味を楽しんでください。

今年の十五夜は17日 十五夜は一年中で一番月が美しい日です。お月様に15個の団子とススキの穂、秋の七草などをお供えてお月見をします。ススキを飾るのは、ススキを稲に見立てて豊作を願うのだと言われていま

今月の座間の食材 こまつな、ながねぎ、なす、ピーマン、ごぼう、とうがん、だいず、きなこ、みそ

★26日(木) 日本の郷土料理を知ろう！ 「高知県：ぐる煮」

★マークは かみかみメニュー よくかんで食べましょう！

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6年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 ☆☆ 9月 「高知県：ぐる煮」 ☆☆

「ぐる煮」とは、だいこんやにんじん、さといもといった根菜を中心に使った煮物で、高知県の郷土料理です。「ぐる」とは昔の高知県である土佐の方言で「仲間」「みんな」といった意味があり、さまざまな食材と一緒に煮込むことから名付けられました。もともとは、仏様のお供え物として「南無阿彌陀仏」の6文字にちなんで6種類の材料が使われていましたが、今はさまざまな食材が使われています。煮る材料が9種類そろると「いとこ煮」とよばれます。これは、「だいこん・にんじん・ごぼう」「さといも・こんにゃく・豆腐」といったジャンルの近い食材を「いとこ」に見立てたもので3つの「いとこ」をそろえると「いとこ煮」になります。給食でもさまざまな食材をいれて「ぐる煮」を作ります。高知県で昔から食べられてきた料理を味わって食べましょう！

