

今月の食育目標

感謝の気持ちをもって食べよう！



座間市の郷土料理給食に「ざまりんマーク」がついています。探してみてください。



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Other, Energy, Protein, Vitamin, and Energy. Includes a 'Monthly Vegetable' section on the right.

★5日(火) 座間の味 郷土料理を 知ろう! 「ざまりん給食」

11月8日は 「いい歯」の日 毎日よくかんで 食べましょう! ★マークは かみかみメニュー

今月の 座間の野菜

- List of vegetables: こまつな, ながねぎ, さつま芋, とうがん, さといも, だいこん, キャベツ, ほうれん草, ごぼう, かぶ, ブロccoli, みそ, 大豆, こめ.

●かぶ● かぶは、じつは、白くて丸い根っこの部分よりも、葉っぱの方が多くの栄養素が入っています。丸ごと食べるのがおすすめです。



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 「座間の味 郷土料理を知ろう!」 ☆☆ 11月 「ざまりん給食」 ☆☆

座間市の50周年をお祝いしてつくった「ざまりん給食」を今年も実施します。「ざまりん給食」はお祝いとして座間市のお米や野菜、みそをたくさん使い、座間市の郷土料理をテーマに考えました。去年食べた人は、献立を覚えていますか?当日を楽しみにしてください。

その地域で作られたものをその地域で消費することを「地産地消」といい、栄養価やおいしさなどさまざまなメリットがあります。学校給食でも積極的にすすめようと、毎月たくさんの座間市・神奈川県の食材を取り入れています。特に座間市の農家さんが作ったお米や野菜は、みなさんの健康を考えて、給食のために大切に育てられています。神奈川県内で座間市は市内産の食材を使っている割合はなんと2位です!(令和4年度)みなさんが普段当たり前のように座間市でとれたものを食べていることは、とても貴重な体験です。毎日、味わって食べたいですね。

当日は「ざまりん給食」についての動画も流します。みなさんの住む座間市のことを考えながら楽しく食べてもらえたらうれしいです。

