

今月の食育目標

給食の栄養や作法について 1年間をふり返ってみよう！



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。 探してみてください！



Table with columns for Date, Day of Week, Main Dish, Milk, Side Dish, Other, Energy, and Protein. It lists daily school lunches from March 3rd to 14th, including items like rice, curry, and various side dishes.



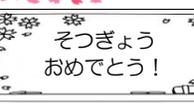
●ひなまつり● 3日はひなまつりです。女の子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。 ひなあられやしし餅などを供え、ちらし寿司などをいただく習慣があります。



★マークは かみかみメニュー 6年生はあと少しで卒業ですね。給食も残りあと数回です。味わって、かみかみ食べてください。1～5年生もあと少しで担任の先生やクラスのみんなどお別れです。また一緒に食べられますように、と願いながら楽しい思い出を作ってください！



6年生合同 ランチルーム

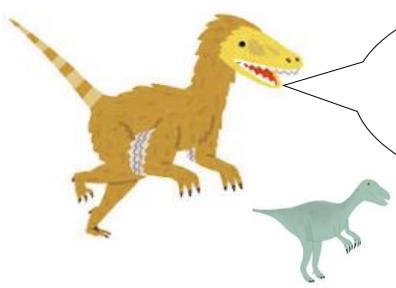


表示している栄養価は4年生のもので、仕入れ等の都合により、材料等が変更になる場合があります。

令和6年度 献立テーマ 「日本の郷土料理について知ろう！」 ☆☆3月『打ち豆汁』☆☆

まず、打ち豆汁の「打ち豆」とは、大豆を蒸してから、石うすなどのかたい物の上で一つ一つ叩いてつぶし、花型にして乾燥させたもので、福井県だけでなく新潟県、山形県など雪の多い地域に広がった大豆の保存食です。「打ち豆汁」は、その打ち豆をかぶや大根、里芋、長ネギなどと一緒に煮て、みそ汁にした料理で、じっくり煮込むことで甘みが増し、やわらかい食感、普通に大豆を煮た時よりも食べやすくなり、おいしく食べられるようになっています。いつもとは違った大豆の食べ方を楽しんで食べてみてください。

ひだりしたにひらべったくうつっているのが うちまめです。



ふくいけんはにほんで いちばんきょうりゅうのかせきがおおくはつつ されているんだよ！



○今月の座間の食材○

- List of ingredients: こまつな, ほうれんそう, こめ, みそ, だいこん, ながねぎ, だいず, ささげ, ごぼう, なのはな, さつまいも, はくさい, さといも

今月のあわっぴかしは、座間市で育てられたおいしい「はるみ米」「さつまいも」「ささげ」とみなさんが育てた「入谷っ子米」で作ります。味わって食べて、みなさんが昔ながらの座間の味を、これからも伝えていけるといいですね！

