

今月の食育目標

よい食べ方について知り、食事の準備や後片づけをきちんとしよう



座間市の郷土料理給食にぎまりマークが付いています。探してみよう！

Main menu table with columns for date, day, main dish, milk, vegetable, side dish, other, energy, and ingredients. Includes a 'This month's local food materials' section on the right with illustrations of various vegetables and fruits.

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7年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」 かつお飯 (高知県)

「かつお飯」は「カツオのタタキ」で有名な高知県の郷土料理です。高知県は昔は土佐と呼ばれ、漁業が盛んにおこなわれてきました。「かつお飯」はそんな土佐の漁師町に伝わる家庭料理です。カツオのタタキや刺身を食べた後に、残ったカツオにしょうがをいれて甘辛く煮つけて炊き込みごはんにしていたそうです。

かつおは漢字にすると「勝男」と書くことができるため、5月の端午の節句(こどもの日)に欠かせない食材です。さらに4~6月にとれたカツオは「初がつお」と呼ばれ初夏を感じられる旬の味で、成長期に欠かせない鉄分が豊富な食材です。高知県の初夏の味を味わって食べてください。

