

今月の食育目標

よい食生活について知り、食事の準備や後片づけをきちんとしよう



座間市の郷土料理絵巻に、座間市産の食材が使われています。大事に食べてください。



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Beverage, Side Dish (Main/Secondary), and Dessert. It lists daily menus from May 1st to 30th, including items like シナモンあげパン, コッペパン, チーズパン, ごはん, and various soups and salads.



ヨーグルトのキャベツは重ねてすてましよう!

5月7日(水)「豆まめきなこ豆」に入る大豆ときなこは座間市産の予定です!

「沢煮糰子」は、豚肉や鶏肉とせん切りにした野菜で作った汁物を言い、

「せいだのたまじ」とは、山梨県上野原市にある橋本地区に古くから伝わる郷土料理のひとつです。

「せいだのたまじ」とは、山梨県上野原市にある橋本地区に古くから伝わる郷土料理のひとつです。

「せいだのたまじ」とは、山梨県上野原市にある橋本地区に古くから伝わる郷土料理のひとつです。

「せいだのたまじ」とは、山梨県上野原市にある橋本地区に古くから伝わる郷土料理のひとつです。

「せいだのたまじ」とは、山梨県上野原市にある橋本地区に古くから伝わる郷土料理のひとつです。

5月27日(火)「かつお飯」は高知県の郷土料理です。「かつお飯」で使う米は座間市産の予定です!

今月の座間市産食材

※ 表示している栄養価は4年生のものです。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らう!」 ~5月「かつお飯」高知県~ 「かつお飯」は「かつおのたたき」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、漁業が盛んに行われてきました。土佐の漁師町に伝わる家庭料理のひとつが「かつお飯」です。「かつおのたたき」やかつおの刺身を、食べた後の残りにしょうがを入れ、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)に欠かせない食材だそうです。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、成長期のお子さんに欠かせない「鉄分」が豊富に含まれる食材のひとつです。高知県の郷土料理を味わって食べましよう!!