

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「はっと汁」が待っています。食べてみてね！



Main menu table with columns for date, day, main dish, side dish, and other dishes. Includes energy and nutrient values for each item.

よくかんで食べることは、体にとって良いことがたくさんあります。色がついている給食はかむ食べものが多く使われています。とくに「よくかんで」食べましょう！

13日★宮城県の郷土料理★ 「はっと汁」

4年生遠足

●たけのこ● 今、旬のたけのこは、京都・静岡・徳島・福岡などで多くとれます。新鮮なものほど柔らかく、アクが少なくおいしいです。焼いたり、煮たり、いろいろな料理に使われています。たけのこには、おなかの調子を整えてくれる食物繊維が多く含まれています。給食では、フレッシュなたけのこをたくさん使った「たけのこごはん」にしました。旬を味わいながらよくかんで食べてください！

●田植えのごっつお● 暮は田植えの時期です。1日中かかる忙しい田植えの合間に、おにぎりと一緒に食べるおかずとして作られてきました。「ごっつお」は新潟の方言で、「ごちそう」という意味です。お米農家さんにとっての「ごっつお」をみなさんも味わってください！5年生も米作りが始まりますね！大切に育ててくれるお米が給食に出るかもれません。今から楽しみにしてください！

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8年度 献立テーマ 「日本の郷土料理を知ろう！」

★★ 5月 宮城県 「はっと汁」 ★★

今月は「はっと汁」についてです。「はっと汁」は、宮城県登米地方の郷土料理です。他の地域では「すいとん」「ひつまみ」と呼ばれる料理で、小麦粉に水を加えて練り、指で薄く伸ばして茹でたものと野菜やきのこと一緒に汁ものにしたものです。米作りが盛んな登米地方ですが、江戸時代に米不足になったとき、小麦粉を使って作ったものの美味しさは、農民が米作りを怠るのではないかと心配したほどでした。偉い人たちは心配しすぎて、これを食べないようにと「禁止令」を出したことから、小麦粉を使って作ったものを「はっと」と呼ぶようになったと言われています。禁止令が出てしまうくらい美味しい「はっと汁」を味わって食べてください。

