



令和7年6月6日 発行  
座間市立座間小学校 給食室より



梅雨入り間近、雨とジメジメする季節になりました。  
4、5月頑張った疲れが出てくるころですので、無理をせず、体調管理をしっかりできるといいですね。

毎年6月は「食育推進計画」による食育月間です。  
この期間は、全国でさまざまな食育の取組が行われます。この機会に毎日食べている身近な「食」について家族で話し合ってみましょう。

## 食育ってなんだろう？

近年、朝食の欠食や孤食など「食」をめぐる問題が多くみられます。「食育」は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。子どもたちの食育には、家庭・学校・地域が連携して進める必要があります。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。

### ☆夏休み親子料理教室☆

- とき 令和7年7月30日(水) 午前10時～午後1時
- ところ 市民健康センター
- 内容 「日本の郷土料理を知ろう！」  
どんどろけめし、かつおの角煮、よごし、味噌汁の調理、試食等
- 対象 市内の小学校に通う児童とその保護者  
(未就学児はご遠慮ください)
- 定員 13組(多数抽選)
- 参加費 1人400円程度(保険料含む)
- 申込方法 任意の用紙に住所、氏名(おとな・子ども)  
※ふりがな、学年、電話番号を記入し、6月27日(金)までに  
担任を通じて栄養教諭・栄養士まで提出ください。

夏休みの思い出に  
いかがですか？



## 歯と口の健康週間 6月4日～10日

毎年、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食には、噛みごたえのある給食がたくさん出ています。献立表に、よく噛んで食べてほしい給食に色がついているのに気がつきませんでしたか？今日からでも、よく噛んで食べるように心がけましょう！

※R7年度の標語とポスターです

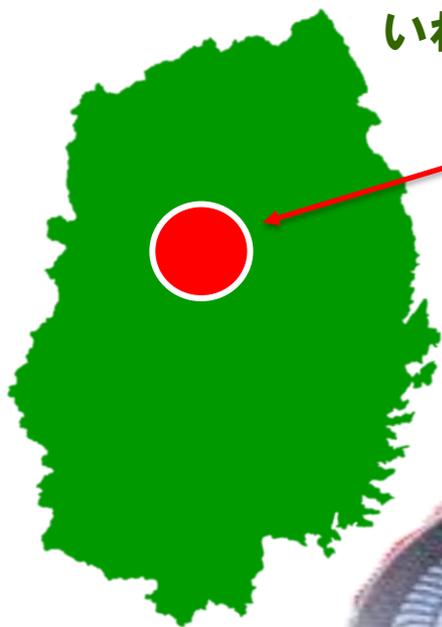




# にほん きょうどりょうり し 日本の郷土料理を知ろう

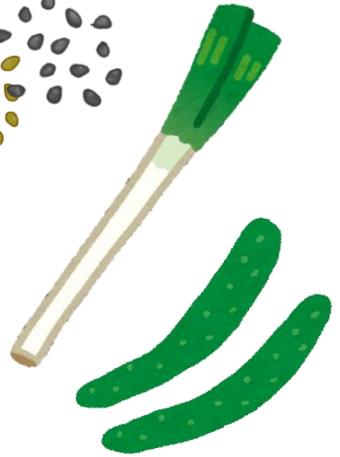
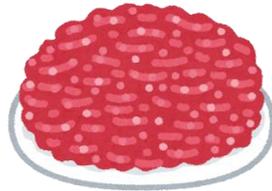
## 6月 いわてけん 岩手県「じゃじゃ麺」

こんげつ じゃじゃめん  
 今月は「じゃじゃ麺」についてです。「じゃじゃ麺」は岩手県盛岡市の郷土料理で、わんこそば・冷麺と並んで「盛岡三大麺」として親しまれている料理のひとつです。戦前、現在の中国東北部にあたる旧満州に移住した白龍の初代主人である高階貫勝が満州時代に味わった「炸醬麺」を元に作ったのが始まりと言われています。また、終戦後の盛岡で日本の食材を使って屋台を始め、そこで盛岡人の舌に合うようにアレンジを繰り返していくうちに「じゃじゃ麺」が誕生しました。平たいうどんのような麺の上に、いためた肉味噌と刻んだねぎ・きゅうりをトッピングした”汁なし麺”です。肉味噌には豚肉とシイタケの他にゴマ・赤みそなどを使って風味豊かに作られます。好みに合わせて、おろししょうが・にんにく・酢・ラー油を加えて食べられているようです。



いわてけん

もりおかし  
盛岡市



がんそ  
元祖



たかしなかんしょう  
高階貫勝さん



きゅうまんしゅう  
旧満州



じゃーじあんみえん  
 炸醬麺をもとに  
 もりおか ひと この あじ  
 盛岡の人が好む味に  
 アレンジした料理