

今月の食育目標

よい食事について知り、楽しく食事ができるようにしよう



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。採ってみてね!



©座間市

Main table with columns for date, day, main dish, milk, main course, side dish, other, energy, and nutrients. Includes a large yellow box on the right with text about eating well and a 'よごし' (Yogoshi) section.

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！」

今年度のテーマは、昨年度に引き続き「日本の郷土料理を知ろう！」です。日本各地には、その土地の食べ物や特色を活かした郷土料理がたくさんあり、今も大切に受け継がれています。今年度も、日本の郷土料理を紹介しながら、給食を通して食べ物に感謝する心、食文化など次世代を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。



★★ 4月 富山県 「よごし」 ★★

今月は「よごし」についてです。「よごし」は、茹でた野菜を味噌で味付けした富山県の郷土料理です。夜に作っておき、翌日の朝に食べることから「夜越し」の意味で「よごし」と呼ばれるようになりました。使われる食材はふき、うどん、なす、葉物(ほうれん草や大根の葉)など時期や地域によって様々です。また、味付けも砂糖や味噌ごま、ごま油、みりん、唐辛子を入れたり家庭ごとにひと工夫されています。給食では、にんじんや小松菜などの野菜を味噌やしょうゆで味付けしてごまを加えています。

とやまけん

