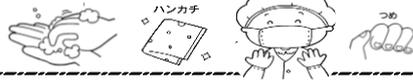


今月の食育目標

身のまわりをきれいにし、食事をしよう！



座間市の郷土料理給食にぎざりんマークが付いています。採ってみてね！

Main menu table with columns for date, main dish, side dish, and other items. Includes energy and protein values.



座間の野菜がいっぱいでるよ！



5日★岩手県の郷土料理★「じゃじゃ麺」

6月7日 開校記念日

11日(水) 神奈川県産品デー給食

座間市産、神奈川県産の食八もをたくさん使った地産地消給食です♪



6月4日～10日 歯と口の健康週間

歯と口の健康を見直す一週間です。歯の平や歯のごと、正しい歯みがき、また健康な歯と口のために食事についても考えてみましょう。よく噛んで食べることは、むし歯や肥満の防止につながるだけでなく、消化を進めたり、味覚を鋭敏させたり、脳の働きを活性化するなど、体に良いことがたくさんあります。よく噛むためには「噛む力」をつけることや歯を丈夫にすることも大切です。歯ごたえのある食べ物は、よく噛まないで食べられないので、噛む力をつけるにはもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、歯の主な材料となる栄養素「カルシウム」が必要です。そして、よく噛むことを意識するだけでなく、噛む力をつけ、歯の栄養素も考えた食事を心がけましょう！



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。歯が削れ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！

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ろう！」

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洲に移住した白龍の初代主人である高階賢勝が満洲時代に味わった「炸醬麺」を元にし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、炒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。給食では、豚肉や赤味噌をベースに白ごま・黒ごま・甜麺醬などを加えて、本場盛岡の味を再現しています。ソフト麺とからめて楽しんで食べてくださいね！

★★ 6月 「じゃじゃ麺」 ★★



いわてけん