

12月の食育目標

当番目標

冬の栄養について知り、好き嫌いせずになんでも食べよう！

安全に気をつけてていねいに運搬・配膳をしよう！



©座間市

Table with columns for Date, Day, Main Dish, Side Dish, Other, Energy, Protein, Fat, and Carbohydrates. Rows include meals like Bimban, Beef Soup, Mikan, etc.

※栄養価は3、4年生のもので。 ※都合等により献立や内容を変更することがあります。

令和7年度 献立テーマ「日本の郷土料理を知ろう」

12月「のっぺい汁(新潟県)」

のっぺい汁は、新潟県の代表的な家庭料理で、全国各地で食べられている郷土料理です。全国各地に点在するものとは違い、新潟県のは汁物というより煮物に近いです。里いも・にんじん・こんにやくなどを煮て、しょうゆや塩で味を調えたものが一般的です。とり肉や油揚げからはおいしい出汁が出ます。その出汁を残さずに全て食べられるように、片栗粉でとろみをつけるのが特徴です。

新潟では雪深い土地のため、たくさん作って雪を冷蔵庫代わりにして鍋ごと保存していました。正月の定番料理ですが、一年を通して食べられていて、夏場は冷やして食べる地域もあるそうです。

給食では、新潟県の味を再現して9日(火)にのっぺい汁を提供します。のっぺい汁をたくさん食べて体の芯から温まりましょう♪



今月の座間産の食材

- こまつな、ねぎ、さつまいも、白菜、フロッコリー、大根、キャベツ、里いも、とうがん、ごぼう、ほうれん草、米

答え ②フロッコリー

キャベツはアブラナ科で、フロッコリーや、かぶ、こまつな、はくさいなども同じ科です。アブラナ科の花は、4枚の花びらが十字のように見えるのが特徴です。

セロリはセリ科、れんこんはスイレン科です。