

今月の食育目標

冬の栄養について知り、好き嫌いしないで何でも食べよう!

Table with columns for Date, Day, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Information. Includes rows for 1st to 19th of December with various meals like 'くろパン', 'ごはん', 'カレーライス', etc.

材料の都合により変更する場合があります。

12月 テーマ献立「座間の味 郷土料理を知ろう」 ~かてめし~

「かてめし」とは、お祝いとして食べられていたごはんです。どのようなときに食べられていたかという、スス払い(大掃除)をした日、きれいになった家を出されていたようです。

かてめしの「かて」とは、ご飯に入れる具のことを言います。この時に初めて新米を使い、かて飯づくりには役割分担がありました。

味は、ひな祭りに食べるちらし寿司に似ていて、お酢のきいたご飯に煮た野菜が入ります。野菜の中には、切干大根とかんぴょうが入ることが特徴です。

《今月使用予定の座間産の農産物》

- こまつな はくさい
きゃべつ ほうれんそう
ながねぎ だいこん
ごぼう さつまいも
じゃがいも さといも
にんじん とうがん
だいず みそ

みんなが住んでいる座間では、こんなにたくさんの野菜がとれるのですね!



※献立表は、東原小学校のホームページでも閲覧可能です。