

今月の
食育目標

食べものと健康について知り、
楽しんで食べよう！



座間市の郷土料理食にざまりマーク
が付いています。探してみよう！



Table with columns: 日, 曜日, 主食, のみもの, おかず (主菜, 副菜), そのほか, ざいりょう (きいろ, あか, みどり), エネルギー, たんぱく質, 糖質, 食塩相当量. Rows 1-31.

令和6年度 献立テーマ日本の郷土料理を知ろう！「ひつつみ」 青森県

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。

ひつつみは青森県の郷土料理です。青森県の南部地域は「やませ」という冷たい風が吹きつけるため米作りには厳しい土地でした。そのため「ひつつみ」

「せんべい汁」「そば」といった小麦粉やそば粉を使った郷土料理が多く伝わりました。

こねた小麦粉をひっぱり、小さくちぎって鍋に入れるところから「ひつつみ」と呼ばれるようになりました。具やだしは、地域や季節、家庭ごとに異なります。沿岸部ではカニや魚介、山間部では鶏肉を多く使い、季節の野菜をたっぷり入れて作ります。