

きゅうしょくだより

11 月号



きゅうしょくもくひょう
11月の給食目標
みぢか
身近でとれる食べ物を
たものし
知ろう

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！

埼玉県では、収穫の秋11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、学校給食における地元産食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動をしています。そこで今月は身近でとれる食べ物についてご紹介します。

埼玉県やさいたま市でとれる食べ物って何があるかな？

埼玉県～埼玉県では実は、いろいろなものが作られています。



ほうれんそう



こまつな



トマト



たまねぎ



かぶ



ブロッコリー



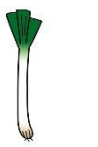
じゃがいも



さといも



こめ



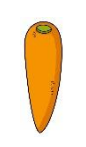
ながねぎ



きゅうり



だいこん



にんじん



さつまいも



なす



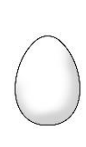
とうもろこし



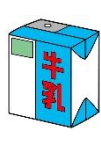
はくさい



なし



たまご



ぎゅうにゅう

こんなにたくさんの食べ物が作られています。これらの野菜を使った埼玉県の郷土料理は、

- ❖ 東松山やきとりごはん
- ❖ 川島呉汁
- ❖ みそポテト
- ❖ つみっこ
- ❖ かてめし
- ❖ おっきりこみ
- ❖ 北本トマトカレー

～さいたま市～ さいたま市でもいろいろと作られています。



こまつな



にんじん



じゃがいも



さといも



さつまいも

さつまいもの女王「紅赤」

誕生は明治31年、今の浦和区です。皮の色が鮮やかで甘く、味や口当たりが良いため、「さつまいもの女王」と呼ばれています。



くわい

さいたま市の特産品をご紹介します！！

関西で人気の高級食材「さいたま市の青くわい」江戸時代中期からさいたま市で栽培され始めました。現在は緑区や岩槻区で主に作られており、関西をはじめ各地で人気の高級食材です。

さいたま市のブランド米が2種類

西区・桜区では、あきたこまちやコシヒカリが主に作られています。岩槻区では、コシヒカリやさいたま市のブランド米である彩のきすな・彩のかがやきが作られています。給食でも2種類のブランド米を使っています。



スイスチャード

さいたま市ヨーロッパ野菜研究会（通称ヨロ研）

地産地消のヨーロッパ野菜を使いたい、というレストランの要望に応じて栽培が始まりました。11月は給食でスイスチャードを使ったツナマヨサラダを出す予定です。

うらもあります

給食試食会ありがとうございました。



10月12日に給食試食会を開催いたしました。参加された方が少なかったのですが、その分一人ひとりとじっくりお話ができました。保護者から直接給食についての質問や、家庭での児童の様子などをお聞きし、今後の給食指導に生かせる良い時間となりました。児童が立派に給食準備している姿もみていただきました。久しぶりの給食の味はいかがでしたか？

試食後のアンケートの感想では「普段子供が食べない野菜も入っているのにすごく美味しかった。」「複数の種類の豆を使用していて彩りもあり、見た目もよかった。」など様々な感想をいただきました。質問の中で「最近成長期なのか夕食の後8時以降に何か食べようとする時が多いです。その時には果物かアイス、ヨーグルトなどを食べさせていますが、このままでも大丈夫ですかね。」という質問にお答えします。夜食は十分に考えてとらないと胃腸に負担をかけ、翌日の朝食を抜くことにもつながりますし、肥満の要因となる恐れもあります。そのため夜食をとるとしたら脂肪が少なく消化のよいものを選ぶのがおすすめです。

いただいたご意見を参考に、これからも安全でおいしい給食作りに努めて参りたいと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。



試食会で人気だった給食
レジビを紹介いたします！

- <給食試食会メニュー>
- ・むぎごはん
 - ・牛乳
 - ・ビーンズカレー
 - ・かいそうサラダ

材料(4人分)			
豚肉(挽肉)	80g	水	160g
たまねぎ	25g	白湯	20g
にんじん	60g	ホールトマト(缶)	20g
だいず(水煮)	40g	デミグラスソース	20g
ひよこ豆(水煮)	20g	ウスターソース	4g
赤いんげん豆(水煮)	40g	小麦粉	20g
じゃがいも	120g	カレー粉	2.4g
セロリー	8g	バター	12g
にんにく	2g	植物油	8g
しょうが	2g	食塩	4.4g
植物油	4g	カレー粉	0.4g
		ぶどう酒(赤)	0.4g

- 作り方
- ① 油、バターを熱し、小麦粉、カレー粉を炒め、ルウを作る。
 - ② 油を熱し、角切りにしたたまねぎをきつね色になるまで炒める。
 - ③ みじん切りにしたにんにく、しょうがを入れて炒めて香りを出し、豚肉を炒め、カレー粉、ぶどう酒を入れて炒める。
 - ④ みじん切りにしたセロリー、角切りにしたにんじんを炒め、水を入れ、あくをとる。
 - ⑤ 白湯を入れ、ホールトマト、じゃがいもを入れ、デミグラスソース、ウスターソース、食塩、①、豆を入れて煮込む。

みやした米が給食に登場しました！

10月23日の給食にみやした米が麦ご飯として登場しました。普段食べているお米との違いに気が付いたでしょうか？全校生で5月に田植えをし、9月に稲刈りをしたお米を味わって食べることができました。

