



給食だより

平成30年11月号 志木市立志木第四小学校



さいくに 学校給食月間 彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。埼玉県の食材や郷土料理を給食に取り入れることで、ふるさとへの愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の気持ちを育てるための学校給食活動を進めています。

地産地消とは？ 「地域生産地域地消」の略で、「地域で生産された農作物を地域で消費すること」です。

地産地消の利点

- ★土地の気候風土に合った農作物を新鮮なうちに食べられる
- ★身近にとれる旬の食材は新鮮で高い栄養価を持つ
- ★消費者にとって産地がわかる、生産者の顔が見えることは安心



生産者

お互いの顔が見える関係

理解・関心
新鮮で安全な食品



消費者



給食に登場する埼玉の郷土料理



煮ほうとう…11/6(火)

幅の広い麺と特産の深谷ねぎなどの野菜を煮込んで作る、しょうゆ味のほうとうです。明治時代に活躍した実業家「渋沢栄一」も好んで食べたそうです。

かてめし…11/13(火)

埼玉県全域の郷土料理。お米が貴重だった時代に季節の野菜などを入れて量を増やしたことから生まれました。

ゼリーフライ…11/13(火)

じゃがいも、おからをベースに小判型に整えて油で揚げた行田市の郷土料理です。形が小判(銭)に近く「ゼニフライ」が「ゼリーフライ」に変わったと伝えられています。

ねぎめた…11/13(火)

深谷市は、ねぎの生産が盛んです。「めた」とは和え衣という意味で、給食ではシンプルな酢味噌のねぎを作ります。

その他、給食では埼玉県産をはじめとした食材を使用しています。

- ★米…地元で収穫された「宗岡コシヒカリ」
- ★小麦…埼玉県産小麦を使用したパン
- ★味噌…富士見市の大豆を使用した「手作り村の味噌」
- ★野菜…里芋、小松菜、ほうれん草、きゅうり、長ねぎなどは主に埼玉県産です。



さんまをかっこよくきれいに食べよう！



今年も給食で「さんまをかっこよくきれいに食べよう」の取組を11月12日(月)に実施します。当日は「『さんまの塩焼き』をかっこよく食べよう。」というさんまの骨のほす方の写真とともに、さんまの塩焼きのきれいな食べ方に挑戦します。低学年のクラスには保健給食委員の児童が出向いて、丁寧に教えます。骨だけ残してきれいに食べられるように、みんな楽しくチャレンジしましょう。

さんまのしおやきをきれいに食べよう

かっこよく



給食委員会

1

きゅうしょくには「あたまのぶぶん」は、でてきません。

2

ほねが じょうずに はずれるように さんまのせむかを はずして おします。

3

さんまのせむかに ぶつて せむかに せんを つけます。

4

ひらいて さんまの うえのにくを 食べます。

5

ひらいて さんまの したのにくを 食べます。

6

ほねを しっぽの ぼうから とります。

7

ほねのしたのにくを 食べます。

8

こんせふうに ほねだけに なったかな？

- <材料> 5人分 <分量>
- 米/麦(麦はなくてもok)合わせて2合半
 - ごぼう(ささがき) 100g(1/2本)
 - 炒め油 小さじ半分
 - にんじん(千切り) 50g(1/4本)
 - 油揚げ(短冊切り) 25g(半分)
 - すき昆布(戻して2~3cm) 2.5g
 - 高野豆腐(戻して千切り) 15g(1枚弱)
 - A だし汁 大さじ5
 - B { 砂糖 大さじ1
 - 酒 小さじ1
 - 塩 小さじ1弱
 - しょうゆ 大さじ1強

給食レシピ紹介 作ってみませんか？

かてめし

<作り方>

- ① 米と麦は浸水し、普通に炊いておきます。
- ② 鍋にごぼうを入れ炒めて香りを出します。そこに、にんじんを加えて炒め、だし汁Aを加えます。
- ③ 油揚げ、すき昆布、高野豆腐も加えて熱を通します。
- ④ 熱が通ったらBを加え味付けして水分を飛ばします。
- ⑤ 炊きあがったご飯に③の具をよく混ぜ合わせます。