

きゅうしょくだより 11月



作ってみませんか



～11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！～



埼玉県ではいろいろな農産物がとれる11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。深谷産や埼玉県産の食材を使った献立や、郷土料理を取り入れて、自分が住んでいる地域に愛着をもってもらうとする取り組みです。地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」は、新鮮な食べ物が食べられ、食料自給率を上げることにもつながります。

にぼうとう (11月11日)

深谷市では、昔から質のよい小麦がとれます。にぼうとうは、その小麦から作った幅の広いうどんと、野菜などを一緒に煮込んだ煮込みうどんです。うどんをゆでていないので、汁にとろみがつき、寒い季節には体があたたまります。給食でも生のめんをゆでずに使います。

11月11日は、渋沢栄一翁の命日です。にぼうとうは、栄一翁が好んで食べていたものです。深谷市ではこの日の給食を「渋沢栄一給食」として、全校でにぼうとうを食べます。



かてめし (11月4日)

秩父地方に伝わる郷土料理です。かてめしとは、混ぜ合わせるという意味の「かてる」が語源になっています。季節の野菜やきのこなどを混ぜて量を増やして食べていたことから、この名がつきました。

小江戸カレー (11月13日)

川越は昔から「小江戸」と呼ばれ、さつまいもの有名な産地です。それにちなみ、さつまいもが入っているカレーを小江戸カレーとしました。

みそポテト (11月12日)

秩父地方の郷土料理です。ゆでたじゃがいもに小麦粉を水で溶いた、衣をつけて揚げ、甘辛いみそだれをつけて食べます。

おかずやおやつ、おつまみの定番として親しまれています。



ブロッコリーサラダ

〔材料〕 4人分	
ブロッコリー	100g
きゅうり	30g
だいこん	60g
ハム	30g
(ドレッシング)	
たまねぎ	15g
サラダ油	小さじ2
酢	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
からし	少々
レモン汁	小さじ1/3

〔作り方〕

- ① ブロッコリーは、小房に分け、ゆでて水にさらし、水けをきる。
- ② きゅうりは小口切り、だいこんは千切りにする。
- ③ たまねぎは、すりおろし、ドレッシングに加える。
- ④ 食べる直前に材料を混ぜ合わせる。

※いりごまや、サイコロ状に切ったチーズを加えてもおいしいです。



※深谷市はブロッコリーの作付面積が全国でトップクラスです。厳しい寒さの中で育つので、甘みが多く、茎まで食べられるほど柔らかいです。また、ブロッコリーは緑黄色野菜の中でも栄養が高く、ビタミン類、カルシウム、鉄分などのミネラル、食物繊維が豊富です。

伝えよう! 「感謝」の気持ち

いただきます



ごちそうさま



食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物への感謝と、食事に関わるさまざまな人々への感謝の気持ちが、込められています。ただ何気なくあいさつをするのではなく、心を含めてきちんとすることが、食べ物や食事に関わる人々へのお礼でありマナーです。

また、あいさつだけでなく、食事中も感謝の心をもっていただきましょう。好き嫌いしないことや、よく味わって食べること、食器を丁寧に扱うことなどを通して、食べ物となった動植物の命や食事に関わる人々へ、感謝の気持ちを伝えましょう。

