

11月給食だより

さいたま市立見沼小学校
令和6年11月号

ちさんちしょう
**地産地消を推進
地場産物を
食べよう!**



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いので、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

★給食で使用している埼玉県産・さいたま市産の食材★

- ◎ごはん：県産米・市内産
- ◎パン類：県産小麦粉、米粉
- ◎地粉うどん：県産小麦粉
- ◎野菜：こまつな、きゅうり、さといも、にんじんなど積極的に県産・さいたま市産の野菜を取り入れています。また、さいたまヨーロッパ野菜研究会で育てている「カリフローレ」や「カリノーケール」も使用します。

★今月は埼玉県の郷土料理もとりいれています★




- ・**おっきりこみ**：さまざまな野菜を「切り」こんで作ることから呼ばれています。埼玉県の秩父地方で、昔から食べられてきました。本来は幅の広いうどんで作る煮込みうどんですが、給食では、つけうどん風で食べます。
- ・**まゆたま汁**：秩父地方の郷土料理です。養蚕が盛んに行われていた時代、まゆのできが良くなるように、まゆの形に似せた団子を汁に入れて食べられていました。
- ・**かてめし**：米の生産量が少ない地域で、ごはんの量を増やすために具材を加えたことからできた料理です。また、具の中にさといもの茎を乾燥させた「ずいき」も入っています。

世界に誇れる 和食文化

11月24日は
「和食の日」

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

和食の基本「だし」

こんぶ 	煮干し 	かつおぶし 	干しいたけ 
--	--	--	--

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。給食でも、かつおだしやかつおとさばの混合だし、こんぶだしなど、料理によって使い分け、和食をおいしくあじわってもらえるように心がけています。

11月1日(金)にシェフ給食を実施します

大宮パレスホテル中華料理「瑞麟」より亀田諭シェフに来校いただき、調理員さんと一緒に中華料理を作ります。メニューは献立表をご覧ください。





ちちぶみそポテト

【材料・切り方（小学生4人分）】

材料	1人分	4人分	切り方
じゃがいも	80g	320g	一口大乱切り
小麦粉	12g	48g	
水	13g	52g	
揚げ油	適量	適量	
赤みそ	5g	20g	
砂糖	6g	24g	
しょうゆ	0.7g	1.8g	
水	5g	20g	

【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、芽をとって乱切りし、水につけておく。
- ② 小麦粉と水を混ぜてバター液を作り、じゃがいもをからませて、油でカリッと揚げる。
- ③ ★の材料を混ぜて加熱する。こげやすいので弱火で混ぜながら、とろっとするまで加熱する。
- ④ 揚げたじゃがいもに、みそだれをかける。

秩父市のB級グルメ、みそポテトを給食でも提供します！じゃがいもは少ない油で調理するときには火が中まで通りにくいので、一度かために蒸してから使用することもおすすめです。あまからいたしで子どもも大人も大好きな味！副菜として、おやつとして、など挑戦してみてください。



✂キリトリ✂

ぜひ作った感想を教えてください！質問等でも構いません。

年 氏名 _____