

ぱくぱく

(毎月19日は食育の日)



令和6年
11月号

川口市立桜町小学校

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。

11月は秋の実りが充実する月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です

食育月間の6月と収穫の秋の11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県産の農産物や郷土料理について知ってもらうため、今月は埼玉県にちなんだ献立がたくさん登場します。おいしく食べて、理解を深めましょう。



埼玉県マスコット
「さいたまっち」「コバトン」

給食で使われている埼玉県産の食材

米

すべて埼玉県産の米を使用しています(彩のきずな)。



大豆

埼玉県産の大豆で作った「彩花みそ」「彩の国納豆」などを使用しています。



小麦

すべてのパン・麺に埼玉県産小麦を使用しています。特に「地粉うどん」は埼玉県産小麦を100%使用し、作られています。



野菜

積極的に埼玉県産のものを使用しています。また、川口市産の野菜を使用することもあります。

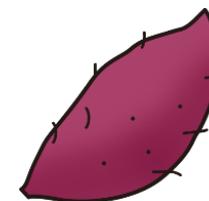


11月に登場する埼玉県にちなんだ献立

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| 5日(火) おっきりこみ・みそポテト | 12日(火) ゼリーフライ |
| 7日(木) 鉄骨いなりちらし・鑄物汁 | 19日(火) ソース焼きうどん |
| 8日(金) 川口ポテトコロッケ・川口いちごゼリー | 28日(木) 彩の国納豆 |
| 11日(月) 彩の国おこわ | |

〈旬の食材〉 さつまいも

さつまいもは江戸時代に中国から宮古島、薩摩(今の鹿児島県)へと伝わってきました。さつまいもの収穫時期は秋です。掘ってすぐのものは甘味が少なく、何日か置くと徐々に甘味が増して美味しくなります。



さつまいもには、食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、ビタミンCが多く含まれています。さつまいものビタミンCは熱で壊れにくい性質があるため、効率よく体内に取り入れることができます。また、肌の健康維持や風邪の予防、免疫力向上の効果があります。

給食レシピ紹介：みそポテト

みそポテトは秩父地方の郷土料理です。秩父地方では小昼飯と呼ばれる、農作業の合間や小腹が空いたときに食べる郷土料理があり、みそポテトはその代表的な一品です。一口大のふかしたじゃがいもを天ぷらにして、甘じょっぱいみそだれをかけて食べます。給食ではアレンジし、じゃがいもをふかさずに作っています。

今年度の6月にも登場した献立で、とても人気がありました。彩の国ふるさと学校給食月間に合わせて11月5日(火)の給食にも登場します。

材料:5人分(小学校中学年量)

- | | | |
|-----------------------|---------------|-----|
| ・じゃがいも 3個(皮むき後400g程度) | ・みそ(赤) 大さじ1強 | } B |
| ・薄力粉 大さじ3弱 | ・上白糖 大さじ2と1/2 | |
| ・水 大さじ2弱 | ・しょうゆ 小さじ1/2 | |
| ・揚げ油 適量 | ・水 小さじ4 | |

作り方

- 1 じゃがいもの皮をむいて一口大に切り、水にさらしておく。
- 2 Bの材料を合わせて加熱し、たれを作る。
- 3 揚げ始める前に、1のじゃがいもの水をしっかり切る。
- 4 Aの材料を混ぜ合わせて衣を作り、3のじゃがいもに絡めて油で揚げる。
- 5 揚げたじゃがいもと2のたれを和える。

(たれの量はお好みで味を確認しながら和えてください)