

給食だより

平成21年11月
さいたま市立大谷場小学校



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

学校給食では、地元の食材や郷土食等への理解を通して、郷土への関心を深め、伝承する気持ちを育てることに努めています。



お互いの顔が見える関係



11月 6日(金) かて飯

秩父地方に伝わる郷土料理です。ずいき(里芋の茎)や乾しいたけ、こんにゃくなど、たくさんの具が入っています。「かて」とは米を節約するために、具を増やすものとして、混ぜて炊く具のことです。かて飯は今の「炊き込みご飯」のルーツです。

ずいき



11月11日(水) おっきりこみ風うどん

深谷を中心とした県北部に昔から伝わる郷土料理です。名産のねぎや大根、にんじん、里いもを切りこんだことからこの名がつけました。麺は幅広でしょうゆ味のつゆです。深谷出身で、明治時代の実業家である渋沢栄一は、若い日に稲刈りをした後に食べたこのうどんの味が忘れられず、生涯この味を愛したといわれています

11月13日(金) 東松山焼き鳥ごはん

東松山の焼き鳥は、とり肉ではなく、ぶたのカシラ肉を使います。炭火で焼き、秘伝のピリ辛のタレにつけて食べます。市内に食肉センターがあり、新鮮なカシラ肉が安く手に入ったことから昭和30年代に屋台のメニューとして売り出したのが始まりといわれています。今回は、ごはん炊き込んでその味を味わってもらいます。

11月13日(金) ゼリーフライ

行田市で明治時代から伝わる郷土料理です。豆腐のおからにじゃがいもや野菜のみじん切りなどを混ぜたものを油で揚げソースにつけたものです。小判の形をしているので、ゼニ(銭)フライがなまってゼリーフライと呼ばれるようになったといわれています。

11月13日(金) ぎんこ汁

埼玉出身で、日本で初めての女性のお医者さんになった荻野吟子(ぎんこ)さんを知っていますか？
この汁は、ぎんこさんの故郷妻沼の野菜と、だんなさんと渡った北海道のじゃがいも、さけをみそで煮込んだ料理です。栄養たっぷり、寒い日にはぴったりの料理です。

11月26日(木) 彩の国シチュー

小松菜とさかめのサラダ

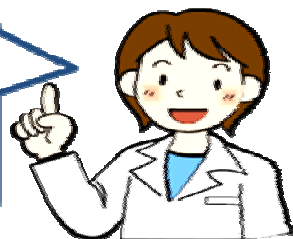
彩の国シチューには、埼玉が全国に誇る生産量の多い野菜がたくさん入っています。

さつまいもやかぶ、ブロッコリー、にんじんは、埼玉産を使う予定です。

サラダにも、さいたま市でとれた小松菜、きゅうりを使用します。近くでとれた野菜の味を楽しみましょう。

「地産地消」という言葉を知っていますか？

「地産地消」とは、「地域で生産されたものを地域で消費する」ことをいいます。大谷場小でも、地場産(さいたま市の農作物)の新鮮な野菜を給食に取り入れて地産地消に心がけています。みなさんも近くのJA直売所などをのぞいてみてはいかがですか？



食欲の秋！！だけと... 体重が急に増えた人、いませんか？

どうしてふとるといけないの？



1. すぐつかれてしまう。
2. 運動がうまくできない。
3. おとなになってから、病気にかかりやすくなる。
4. ねんざなどの、けがをしやすい。

ふとりすぎないためにはどうしたらよいの？

朝・昼・夕の3食をきちんと食べましょう。



よくかんで、ゆっくり食べましょう。よくかまないで食べると食べすぎにつながります。



あまい飲み物や食べ物を食べすぎないようにしましょう。



運動や家の手伝いをしてからだを動かしましょう。



でもやせたいと思ってこんなことをしていませんか



1. 生野菜のサラダばかり食べる。
2. たくさん食べるとふとるので、朝食は食べないようにしている。
3. 給食は残して、おやつを食べている。
4. 野菜はきれいなので、代わりにくだものを食べている。
5. 夕食をへらしたので、おなかですいて、よく夜食やおかしを食べる。

これから成長スパートです

ぜんぜんふとっていないのに、自分はふとっていると思っている人はいませんか。自分だけで思いこんで、食事をへらすのはよくありません。ふとるのは、食べすぎよりも運動不足によることが多いものです。小学生のころは、心もからだもどんどん成長する大切な時期です。しっかり食べてしっかり運動！



キッチン博士クイズ！！ 10月のキッチンメールよりクイズです。

十五夜には、秋の七草を飾ります。さて、秋の七草とは何でしょう？

今が旬のいもの仲間です。ぬるぬるとした成分が胃を守ったり、血液の余分な脂を減らします。

冒険家のコロンブスが世界中に広めた食べもので、今の鹿児島県から広まった旬の食べものとは？

作ってみませんか？ 埼玉県郷土料理「ねぎぬた」

ねぎ	120g	白みそ	大さじ1 1/3	ねぎは厚めの斜め切り、さっと湯どうしする。
いか	60g	砂糖	大さじ1	いかは薄い短冊切りにし、ゆでる。
塩蔵わかめ	6g	酢	大さじ1/2	わかめは戻して塩抜きし、食べやすい大きさに切る。
		からし	少々	よく混ぜた調味料と材料を和える。