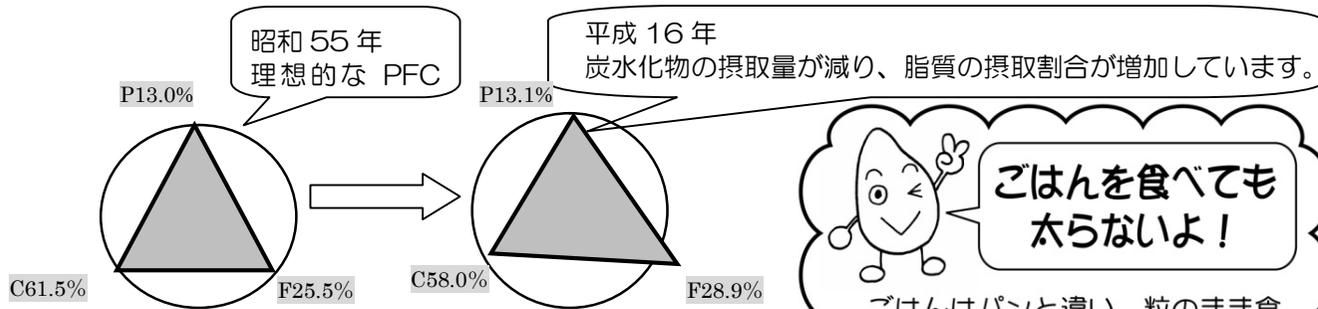


11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県では、収穫の秋11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、学校給食における地元食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動をしています。南浦和小学校でも11月の給食には、埼玉県の各地域の郷土料理や特産品を使用した献立を多く取り入れました。また、ごはんはさいたま市産の彩のかがやきの新米になります。実りの秋を大いに楽しみましょう。



ご飯を食べよう！～日本型食生活のススメ～

私たち日本人の食生活はお米を中心に、魚、肉、野菜などバラエティ豊かな食材が組み合わせられます。この食習慣は「日本型食生活」と呼ばれ栄養のバランスが理想的だといわれています。しかし戦後食の洋風化が進んだことで、お米を食べる量が減り、肉や卵などの畜産物、油脂類などの消費が増加しており摂取エネルギーのPFC比（P：たんぱく質、F：脂質、C：炭水化物）が崩れていることが指摘されています。



米と日本人の歴史は古く、お米を炊いたご飯は日本の食卓に欠かせない主食です。ご飯は和洋中どんな料理にもよく合い、しかも油を使わずに炊くのでとてもヘルシーです。いろいろな料理に合い、栄養バランスの要となるご飯の役割をもう一度見直してみましょう。

ごはんを食べても太らないよ！

ごはんはパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。また、食べすぎず、適量をとるならば、肥満防止や糖尿病予防につながります。

給食室の一コマ



給食で使用しているお米は埼玉県産の「彩のかがやき」です。麦ごはんの日は委託炊飯で、工場から飯缶に入れられ運ばれます。週に1回程度の混ぜご飯の日は給食室でご飯を炊いています。朝一番に米の洗浄、浸水を行い、約40kgのお米を2釜に分けて炊きます。米の様子をうかがいながら、ヘラで混ぜるタイミングと火加減を調整します。ちょっとした加減でご飯の炊きあがりが変わるので、むらした後、釜のふたを開けるまではドキドキです。

給食試食会にご参加いただきありがとうございました！

10月24日(木)に1年生と今年度の転入生の保護者を対象に給食試食会を行いました。当日はあいにくの雨でしたが、46名の方がご参加くださいました。

栄養教諭より給食についての説明をし、給食室の作業の様子を映したDVDをご覧いただきました。みなさん熱心に聞いてください、とくに、ビデオのときは驚きの声や感嘆の声が聞こえてきました。その後1年生の各教室を参観、ランチルームに戻り給食をご試食いただきました。



【当日の献立】

- ・ソイ丼（大豆とひき肉を甘辛くカレー風味に味付けしたもの）
- ・具が大きいお味噌汁（具を大きく切り、食べ応えUP）
- ・香りづけ（しょうがの風味のさっぱりした漬物）



アンケートより(一部抜粋)

- ・野菜がたっぷり使われていてとてもおいしかったです。
- ・かみごたえもあり、おなかいっぱいになりました。
- ・学校給食が作られているDVDにとっても感心しました。役割分担がきちんとされており、衛生管理にも配慮されていることが分かり安心しました。
- ・食器と料理があっていないように感じました。丼物が平たい皿に盛られていると、子どもたちが箸を使って食べるには難しいと思います。

給食を作る際は栄養バランスはもちろん、色どりや味の組み合わせ、作業工程や価格等さまざまなことに配慮しています。

現在、南浦和小学校で使用している食器は製のしきりのある大きい平皿、小皿、おわんの3種類で、毎日の給食ではそのうち2種類を使用しています。そのため汁物がある日はどうしてもご飯が平皿になってしまいます。食器を変えるのは予算や作業の都合上難しいので、献立作成の際、料理の組合せや形態を考え、子どもたちの食べやすさも考慮したいと思います。

たくさんの貴重なご意見ありがとうございました！



給食レシピ①★海藻サラダ

(約4人分)

海藻ミックス	50g	砂糖	大さじ1/2
大根	100g	しょうゆ	大さじ1
きゅうり	1本		と1/3
コーン	30g	酢	小さじ2
		ごま油	小さじ1

- ① 海藻ミックスは洗って塩をぬく。
- ② 大根ときゅうりは千切りにし、さっとゆでる。
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ④ 海藻と野菜をドレッシングで和える。

レシピは裏面にもものっていますのでごらんください！

★キャラメルポテト★

(約4人分)

さつまいも …280g
揚げ油 …適宜

砂糖 …16g (大さじ1・2/3強)
バター …4g (小さじ1)
水 …6g (小さじ1強)

- ①さつまいもは角切りにして、水にさらす。
- ②砂糖、バター、水を加熱して、キャラメルソースを作る。
- ③さつまいもの水を切って、180度位の油で揚げ、②のソースで和える。

スライスアーモンドを加えて
もおいしいです♪



★チキンビーンズ★

(約4人分)

大豆(乾燥) …60g
または、茹で大豆 120g
鶏もも肉・皮なし …120g
玉ねぎ …200g (大1個)
にんじん …80g (小1本)
じゃがいも …120g (中1個)
マッシュルーム(缶・スライス) …60g
にんにく …3g (小1片)
植物油 …4g (小さじ1)

ウスターソース …20g (大さじ1強)
ホールトマト(缶) …160g
赤ワイン …5g (小さじ1)
砂糖 …5g (小さじ1弱)
パプリカ粉 …0.4g
鶏がらスープ(液体) …40ml

※粉末の鶏がらスープを水で溶いておく。

食塩 …少々
白こしょう …少々
ローリエ …1枚
トマトケチャップ …20g (大さじ1・1/3)
トマトピューレ …40g (大さじ2・2/3)
バター …6g (大さじ1/2)
練りからし …適宜

大豆が苦手でも
おいしく食べられます☆



- ①大豆(乾燥)は水または湯につけて、もどしておく。
玉ねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
プロセスチーズは刻んでおく。
- ②鍋に油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、鶏肉、玉ねぎ、にんじんの順に炒める。
- ③②のひたひたまで水を加え、さらに、大豆、鶏がらスープ、塩、こしょう、砂糖、じゃがいも、ローリエを加えて煮る。
- ④煮えたら、ホールトマトと調味料を加えて煮る。
- ⑤マッシュルームを加え、仕上げにバター、練りからし、プロセスチーズを入れ、風味をつける。

『さいたま市食育・健康なび』というHPでは、このほかにも
様々な給食レシピが掲載されていますので、ぜひご覧ください！

