

# 給食だより 11月



さいたま市立本太中学校  
校長 河本 茂

## 11月は[彩の国ふるさと学校給食月間]です！！



埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としてしています。都心に近い埼玉ですが、温暖な気候を生かして多彩な農業が行われており、いくつかの野菜は全国でも有数の生産量を誇っています。11月は、新鮮で安心な地元産の食材を特に利用できる献立を取り入れています。また県の郷土料理も取り入れ、紹介することでふるさとへの愛着を深めたいと考えています。

**ふるさと学校給食カレンダー** 今回は、その日に伝えたいことを、カレンダー式に書きました

◎今月のご飯は、全てさいたま市でとれた新米です！！



月	火	水	木	金
<b>2(土)小江戸カレー</b>  小江戸カレーは、さつまいもが入ったカレーです。さつまいもの栽培がさかんな川越（小江戸）にちなんで名付けられました。	<b>5小松菜</b>  埼玉県全国でもトップクラスの小松菜生産地です。給食で使う小松菜は、さいたま市緑区産で、茎が太くシャキシャキしています。	<b>6里いも</b>  ごまみそ煮に使う里いもの生産量は全国3位。さいたま市も主な産地です。 	<b>7かぶ</b>  かぶの生産量も全国2位。深谷市や熊谷市、所沢市などで作られています。 	<b>8にんじん</b>  給食でほぼ毎日使うにんじんは、全国6位の生産量です。熊谷市、所沢市、新座市などで作られています。
<b>11 長ねぎ</b>  マーボー豆腐に欠かせない長ねぎは全国2位の生産量。特に、深谷ねぎは全国に名が知られています。	<b>12ゼリーフライ(行田)</b>  おからとじゃがいもを混ぜ、衣をつけずに揚げたものです。形が小判型なので、銭フライ→ゼリーフライとなまったのが由来。	<b>13川島呉汁</b>  大豆をすりつぶした「呉」の入る汁が呉汁。川島呉汁は、それにすいきが入るのが特徴です。	14 県民の日  	15 教職員一斉研修  
<b>18 きゅうり</b>  埼玉県は、全国4位のきゅうりの生産地です。深谷市、本庄市、上里町、加須市、羽生市などが主な産地です	<b>19かてめし</b>  秩父に伝わる郷土料理。米のない時代に、ご飯の量を増やすため、いもがらや野菜で具を増やした炊き込みご飯です。	<b>20彩の国シチュー</b>  埼玉県特産の野菜（かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、さつまいも）でシチューにしました。	<b>21卵</b>  給食で使う卵は、埼玉県で育ったにわとりが産んだ卵です。 	<b>22さつまいも</b>  スイートポテトのさつまいもは、川越周辺で多く栽培されています。 
<b>25和梨ソース</b>  さいたま市やその周辺では梨も栽培されています。梨を使ったフルーティーなソースを魚にかけます。	<b>26豆腐ラーメン</b>  埼玉B級グルメ平成20年大会で優勝した料理です。当初、板前さんの賄い食として出され、鶏ガラとしょうゆのさっぱり味です。	<b>27 米</b>  県で1年間に消費される米は約40万t。その約半分に相当する約17万tのお米が埼玉県内でつくられています。	<b>28 つみっこ</b>  別名「すいとん」。小麦粉を水でこね、ちぎって鍋に入れて作ります。農家では、忙しい時期の食事でした。	<b>29 みそポテト</b>  みそポテトは秩父地方で生まれた料理です。農作業の合間のおやつとしてよく食べられていました。

11月8日は、【いい歯の日】です。給食では、かみごたえのある献立を取り入れています。

【献立】

○かみかみキムチライス…枝豆を加えて、かみごたえを出しています。

子どもたちの好きなキムチ味の混ぜご飯です。

○ししゃもフライ…骨ごと食べられるししゃもは、かみごたえもあり、歯や骨のもとになるカルシウムも豊富です。

○おこげスープ…揚げたご飯で作られたおこげやきくらげのかみごたえ、野菜も火を加え過ぎず、歯ごたえを残して仕上げるので、しっかりかんで食べましょう。



## 歯を大切にしていますか？



こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・甘い菓子や飲み物の  
だらだら食べ



・歯みがきはめんど  
うだからしない



・あまりかまなくても  
食べられるやわらか  
い食べ物が好き

歯を丈夫にする  
**栄養素**

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、その他にもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。

食事からしっかり栄養をとって、丈夫な歯をつくりましょう。

また、11月23日は、【勤労感謝の日】です。

毎日、いただいている食事に対して「いただきます」「ごちそうさま」がきちんと言えていますか？

### 「いただきます」とは…



食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいて、「いのち」を守っているのです。

### 「ごちそうさま」とは…



「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客さまが来ると、家にはない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりません。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくださってありがとうございます」という意味です。

食事の前後のあいさつ。「めんどうだから」「恥ずかしいから」などと、あいさつをしないで食べている人はいませんか？あいさつは、してもされても気持ちのよいものです。食事のあいさつに限らず、「おはようございます」「ありがとうございます」などのあいさつが、しっかり自分からできる本太中の生徒になってほしいと思います。

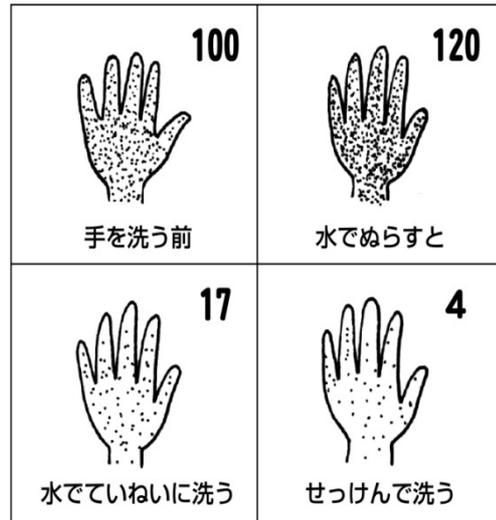


# あなたは指先ちょっとさん？

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？これでは洗っていないどころか、逆に菌が増えているのです。給食当番でこのようなことをしたら、菌のたくさんついた手で給食を配ることになり、食中毒が心配です。もちろん、当番でなくてもしっかり洗うことが大切です。



## 【手洗いの効果】手を洗う前を100とすると…



ぬらすだけではダメ！

これから寒くなり、風邪やノロウイルスが流行りやすくなります。食事の前には、手洗い、うがいをしっかりと、そして清潔なハンカチでふきましょう。

## 料理紹介 秋の香りご飯



材料（4人分）

- ・うるち米 1と1/2合
- ・もち米 1/2合
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・和風だし 小さじ1/2
- ・植物油 小さじ1
- ・鶏肉（小間） 50g
- ・しめじ（小房にわける） 50g
- ・油あげ（短冊切り） 1/2枚
- ・にんじん（小いちょう切り） 50g
- ・三温糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・さつまいも（さいのめ切り） 80g
- ・栗（鬼皮、渋皮をむく） 約8個

作り方

- ①栗は皮をむき、1/2又は1/4に切る。
- ②お米を研ぎ、しょうゆ、塩、和風だし、栗を入れて炊飯器で炊く。
- ③さいのめに切り、水にさらしたさつまいもは、蒸しておく。
- ④鍋に油をひいて、鶏肉を炒め、にんじん、しめじを加え炒める。油抜きした油あげを加え、三温糖、みりん、しょうゆで味をつけて味を調整し、煮汁があまりないように完成させる。
- ⑤ご飯が炊けたら、蒸らしの時間に具をご飯の上へのせ、しばらく経ったら、具とご飯を混ぜてできあがり。

### point

- ・さつまいもはご飯と一緒に炊きこむと崩れてしまうので、別で蒸すか、揚げるとよいでしょう。
- ※蒸す場合は、さつまいもの粗熱をとってから混ぜてください。
- ・これから新米の時期になるので、水は控えめにしてください。

## 料理紹介 スイートポテト5コ分

- さつまいも 300g（正味）
- ・砂糖 23g（大さじ2.5）
- ・生クリーム 13g
- ・牛乳 35g
- バター 10g
- ・つや出し用溶き卵 少々
- ・アルミカップ 5コ

- ①さつまいもは皮をむき、輪切りにしてゆでる。
- ②さつまいもを潰した中に砂糖、生クリーム、牛乳、バターを加え、混ぜる。
- ③アルミカップに入れ、溶き卵をぬる。
- ④200℃のオーブンで15分程度焼く。

