

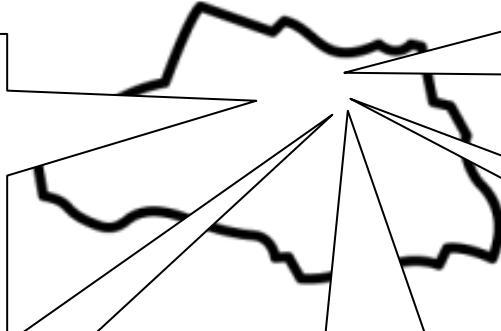
さいたま市立植竹中学校  
給食室

秋が深まってきました。校庭の木々の葉も少しずつ色づきはじめ、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調整をこまめにし、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

# 「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県は、首都圏でも有数の農業が盛んな県です。地場産物の活用や郷土料理を取り入れた給食を通して、ふるさとへの理解と愛着を深めてもらいたいと考えています。また、生産に携わる人々へ感謝の気持ちをもっていただきましょう。

## ●美味しいものがいっぱい！！埼玉県の郷土料理●



**おっきりこみ**  
小麦粉で作った麺と根菜や季節の野菜を、味噌またはしょうゆで味付けしたつゆで煮込んだ料理です。麺と具を「切り入れる」ことからこの名がついたそうです。  
9日（月）給食に登場します。

**ねぎぬた**  
深谷ねぎで有名な深谷発祥の料理で、火を通して甘くなったねぎと、「ぬた」と呼ばれる酢味噌を和えた料理です。  
17日（火）給食に登場します。

**いがまんじゅう**  
県北部で食べられたといういがまんじゅうは、まんじゅうの周りが栗のいがのように赤飯で覆われています。お祝いごとには欠かせない食べ物だったそうです。

**かて飯**  
秩父地方の郷土料理で、すいき（里芋の茎）や野菜がたくさん入った具たくさんのご飯です。  
17日（火）給食に登場します。

**ゼリーフライ**  
行田市が発祥といわれていて、おからとじゃがいもを混ぜ合わせて、素揚げしたコロッケのような食べ物です。  
9日（月）給食に登場します。

※この他にも多数の郷土料理があります。また、地域によって名称が違う場合もあります。



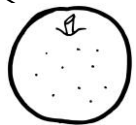
さいたま市のキャラクター ヌウ

## ●多彩な農作物の宝庫！！埼玉県産の食材●

**小松菜**：埼玉県が生産量1位を誇る野菜です。さいたま市でも多く栽培されています。本校では、美園の若谷農園で生産されたものを使用しています。



**和梨**：白岡市、久喜市は県内有数の梨の産地として有名です。20日、26日に県産の梨を使用したゼリーとマフィンが給食でも登場します。

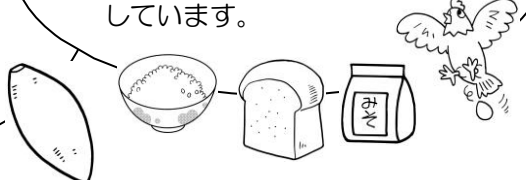


**里芋**：埼玉県は全国でも有数の里芋の産地です。所沢市、狭山市、さいたま市、川越市、三芳町で主に生産されています。



**川越のさつまいも**：川越は江戸時代より高品質なさつまいもの産地とされてきました。給食でも、川越産のさつまいもを使用した小江戸カレーが登場します。

**給食で使用している県産食材**  
米、牛乳、鶏卵、みそ、パン、うどん等の多数の食材を使用しています。



# 11月23日は勤労感謝の日

## 給食には多くの人がかかわっています

11月は勤労感謝の日があります。この日は「勤労をたっどび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。みなさんがいつも食べている学校給食は、農家の方、畜産にたずさわる方、漁師や水産業にたずさわる方、食材を運んできてくれる運搬業の方、調理員さん、栄養士などの多くの人の仕事によって支えられています。

みなさんの心身の発達のために、日々さまざまな努力と苦勞を重ねています。普段何気なく食べている給食を、当たり前と思わず、感謝の気持ちをもっていただきましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」



### かむことと脳の関係とは？

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

## レシピ紹介

給食で人気のメニューや、中学生でも作れる簡単レシピなどをご紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね。

### ★大豆と小魚のしゃりしゃり揚げ★

甘辛いたれと、シャリシャリの大豆がよく合います。よく噛んで食べてね！

- |        |        |
|--------|--------|
| (2人分)  |        |
| ゆで大豆   | 80g    |
| 小麦粉    | 小さじ1強  |
| かえり煮干し | 6g     |
| 揚げ油    | 適量     |
| 砂糖     | 小さじ1   |
| しょうゆ   | 小さじ1   |
| 水      | 小さじ1/2 |
- A

### 《作り方》

- ① かえり煮干しは素揚げする。
- ② 水気をきった大豆に小麦粉をまぶし、油で揚げる。(シャリシャリと歯ごたえがある程度に)
- ③ Aの調味料を煮詰める。
- ④ 揚げたかえり煮干しと大豆、③のたれをからめる。



## 今月のペロリンメニュー

### ペロリンちゃんのつぶやき

今月は手作りデザートが人気でした！。その一方で、22日の大豆の磯煮の残食が多かったみたい。中学生に多く摂取してほしい鉄分が豊富な料理なので、ぜひみんなには食べてもらいたいな！

第1位	10月16日(金)	スイートポテト	0.6%
第2位	10月9日(金)	ブルーベリーマフィン	0.7%
第2位	10月21日(水)	手作りりんごゼリー	0.7%
第4位	10月13日(火)	和風ハンバーグ	4.4%
第5位	10月8日(木)	ツナコーントースト	6.4%

### <10月16日の献立>



食の妖精  
ペロリンちゃん

