



# 給食だより

家庭数

11月号 さいたま市立新開小学校

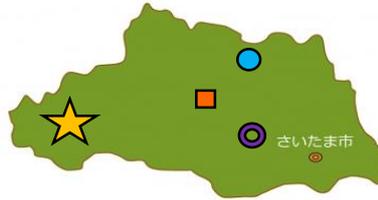
## 今月は 彩の国ふるさと学校給食月間 です

埼玉県では、11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。そこで今月の給食では、埼玉県で収穫された食材や埼玉県内の郷土料理をたくさん取り入れています。

埼玉県は、首都圏でも有数の農業がさかんな県です。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。

今月の給食で登場する埼玉県の郷土料理を一部ご紹介します。

### ★ 秩父地方



#### ● 行田市

#### ◎おっきりこみ

秩父地方の煮込み麺料理です。

うどんを「切っては入れ、切っては入れ」食べる様子からこの名前がついたと言われています。



#### ◎ゼリーフライ

埼玉県行田市の名物料理です。

見た目が小判に近いことから、銭富来と呼ばれていたものが訛り、ゼリーフライと呼ばれるようになりました。(諸説あり) コロッケのような料理です。



#### ◎みそポテト

ふかしたじゃがいもを天ぷらにしたものに甘めのみそダレをかけた料理です。



#### ■ 東松山市

#### ◎まゆ玉汁

養蚕が盛んな秩父地方の郷土料理です。

カイコのまゆに見立てた白玉だんごが入っています。



#### ◎東松山やきとり

「やきとり」と名前がついていますが、使われているのは「豚肉」です。甘辛いみそだれをかけて食べます。



#### ◎ 川島町

#### ◎かて飯

秩父地方の郷土料理の炊き込みご飯。米の生産が少ない埼玉県では米の消費を抑えるために野菜などでかさを増して食べられていました。



#### ◎川島汁

具(すりつぶした大豆)が入ったみそ汁です。ずいき(芋がら)が入っているのが特徴です。



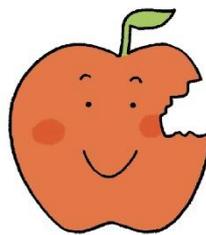
# 11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口から  
おいしく食べるためには、  
丈夫な歯が必要です。食  
後の歯みがきをして、歯  
の健康を保ちましょう。



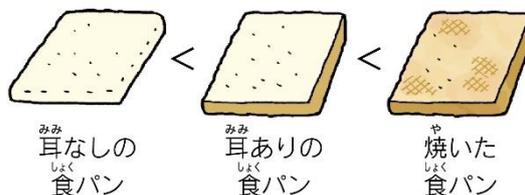
# よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病  
の予防になります。また、子どもの頃からよ  
くかんで食べる習慣を身  
につけておくと、将来の  
歯や口の健康にもつなが  
ります。かみごたえのある  
ものを食べて、よくか  
む習慣をつけましょう。



## 簡単！ かみごたえアップ術 ↑↑

例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方  
がかむ回数はおおくなり、焼くと、さらにかみ  
ごたえが出てきます。また、食パンよりもフ  
ランスパンの方がかみごたえはアップします。



11月9日(月)の給食は、ごぼう、大豆、昆布、いか、切干大根など、かみごたえのある食材をたっぷり使った「かみかみ献立」です。よくかんで食べましょう！

# 11/20は 学校給食統一献立~10万人でいただきます！ 給食~です

11月20日(金)の給食は、さいたま市教育委員会とさいたま市学校栄養士会、シェフクラブ SAITAMA が連携して考案した献立です。

『さいたまシェフズカレー』にはシェフクラブ SAITAMA が監修した【さいたま市オリジナルのカレーソース】を使用し、さいたま市内の小中学校全校で同じ味のカレーを提供します。

サラダには、さいたまヨーロッパ野菜研究会のみなさんが育ててくださった『カリフローレ』という野菜を使います。

## 『カリフローレ』ってどんな野菜？

カリフローレは、ヨーロッパ原産の野菜で、ブロッコリーやカリフラワーの仲間です。

細長い茎が特徴的で、見た目は花束のようにも見えます。

やわらかくて、ほのかな甘みがあり、とても食べやすい野菜です。

