



令和3年11月

さいたま市立大谷中学校
給食室

日ごとに大谷中学校の木々の葉も少しずつ色づき始め、朝夕の冷え込みも増してきました。体調を崩しやすい時期でもあるので、基本の手洗い・うがいをしっかり行って風邪の予防をしましょう。

今月は、「彩の国ふるさと給食月間」です。私たちが住む土地でとれた農作物を食べることで、地元への愛着や文化に関心を持ってもらえればと思います。農業に携わる生産者の方々へ感謝の気持ちを持って、日々の食事をいただきましょう。

19日は「さいたま市学校給食統一献立~10万人でいただきます!給食~」

さいたま市内小中学校の統一献立を今年も実施します。特徴としては、さいたま市内産のヨーロッパ野菜「カリフローレ」をサラダに使用します。カリフローレとは、見た目はカリフラワーに似ていて、細長い茎がおいしい野菜です。カリフラワーやブロッコリーの仲間に分類される野菜です。また、「シェフズクラブ 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て、いつもの学校のカレーとは一味違うカレーが登場します。



11月は「彩の国ふるさと給食月間」 〈埼玉県の郷土料理〉 みなさんは埼玉県郷土料理や農産物を知っていますか?

○ゼリーフライ（11月17日に登場します）

おからとつぶしたじゃがいもに、野菜のみじん切りなどを混ぜて、油で揚げ、ソースをかけたものです。小判型にしたことから「銭（ゼニ）フライ」と呼ばれ、それがなまってゼリーフライになったとされています。行田市の郷土料理として有名です。



○おっきりこみ（11月17日に登場します）

おっきりこみ（おっ切り込み）とは煮込み麺料理の一種です。埼玉県の秩父地方で昔から食べられていた郷土食です。幅広の麺と、大根やねぎ、白菜などのたくさんの野菜ときのご類を入れて煮込んだ料理です。



○まゆ玉汁（11月2日に登場します）

秩父地方に伝わる郷土料理で、白玉団子を蚕（かいこ）のまゆに見立てて、汁の中に入れたものです。秩父地方は山が多いこともあり、耕作に適さず、江戸時代から農家の副業として養蚕が盛んだったこともあり、この名がついたそうです。



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!



11月8日は「いい歯の日献立」です。大豆やごぼう、いかなどの噛み応えのある食材をたくさん使用しています。よく噛んで食べよう。

