

# 給食だより

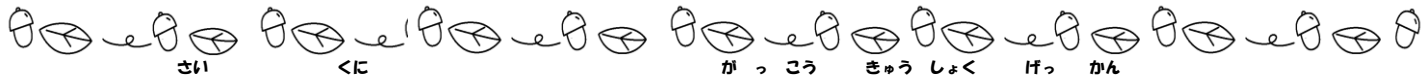


家庭数

令和5年11月  
No. 7

さいたま市立文蔵小学校

朝晩冷え込む日が多くなってきました。かぜをひかないように、栄養のバランスのとれた食事を心がけ、病気に負けない丈夫なからだをつくりましょう。また、食べものには感謝の気持ちをもって、残さずいただきますましょう。



## 彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、たくさんの野菜やくだものが収穫される11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。今月の給食では、埼玉県で作られた食材や、埼玉県の郷土料理がたくさん登場します。

### 埼玉県でたくさん作られている農産物

#### こまつな



生産量全国1位の野菜です。給食では、年間を通してさいたま市で採れたこまつなを使っています。

#### ねぎ



“深谷ねぎ”は全国に知られるブランドです。畑の面積は、埼玉県の野菜の中で1番です。

#### さといも



入間地方は昔からさといもの名産地とされています。全国でも一級品とされ、高い評価を得ています。

#### ブロッコリー



生産量全国3位の野菜です。深谷市や本庄市などが主な産地です。県産は輸入品よりも鮮度抜群です。

### 埼玉県の郷土料理

#### 『まゆ玉汁』～秩父地方～

ごはんにできないような“くず米”の粉を使って作った団子を、秩父ではよく食べます。また、お正月にはまゆの形にして飾りにもします。養蚕業が盛んな秩父地方ならではのですね。

#### 『みそポテト』～秩父地方～

秩父地方のご当地グルメです。おかずやおやつ、おつまみの定番だそうです。サクサク、ほくほくのじゃがいもに、甘辛いみそダレがよく合います。

#### 『かて飯』～秩父地方～

秩父地方は小麦の生産が盛んですが、お米の生産が少ない地域です。ごはん(糧)の量を増やすため、里芋の茎を干して作る「干しずいき」や干しいたけ、にんじん、油揚げなどの具材を入れて炊いたものです。おもてなしにも作られます。

#### 『川島呉汁』～川島町～

すりつぶした大豆が入ったみそ汁のような料理です。田んぼの畔で栽培された大豆を秋ごろに収穫し、材料として使います。肉や魚があまり手に入らなかった時代、農家の冬の貴重なたんぱく源でした。

具材は、里芋や大根、にんじん、しいたけ、こんにやくなどで、里芋の茎を干して作る「干しずいき」を入れるのが川島呉汁の特長です。



### よくかんで食べていますか？

11月8日は「いい歯の日」です。かみごたえのある食材を多く取り入れた「かみかみ献立」を提供しました。よくかむと食べ物の飲み込みやすくするだけでなく、食べ物をおいしく感じたり、消化・吸収を助け、だ液が出てむし歯の予防もできます。ひとくち30回を目標によくかんで食べることを意識しましょう。