

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」としてします。今月の給食では、埼玉県で作られた食材や、埼玉県の郷土料理やB級グルメ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



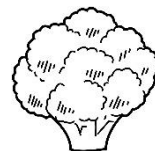
“深谷ねぎ”は全国に知られるブランドです。畑の面積は、埼玉県の野菜の中で1番です。

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～

ごはんにはできないような“くす米”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。

給食では19日に登場します！

『みそポテト』～秩父地方～

秩父地方のご当地グルメです。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。

給食では11日に登場します！



『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“干しすいき”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。

給食では19日に登場します！

『ゼリーフライ』～行田市～

行田市のご当地グルメです。おからや、ゆでてつぶしたジャガイモを、炒めたにんじんやねぎなどの野菜とよく混ぜて、小判の形にととのえて油で揚げます。小判のような形から「銭フライ」と呼ばれていたのが変化して「ゼリーフライ」という名前になりました。

給食では17日に登場します！

『おっきりこみ風うどん』～秩父地方～

小麦が盛んな埼玉県北部地方や群馬県に伝わる郷土料理です。季節の野菜を煮込んだ鍋に、うどんを「切っては入れ」て食べることから「おっきりこみ」と呼ばれるようになったそうです。

給食では11日に登場します！

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」を提供します。よくかむと食べ物を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たりします。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。