

日が暮れるのが驚くほど早くなり、寒さが身にしみる季節です。風邪やインフルエンザの本格的な流行に備え、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけて寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

ふるさとの食べ物について知ろう！

日本の各地域には季節や行事等にちなんだ伝統の料理や、地域の農産物を使った郷土料理があります。11月は彩の国ふるさと（埼玉県）学校給食月間です。そこで、みなさんの住んでいる横瀬町や秩父地域の郷土料理を給食に取り入れました。給食を通して、地域や日本の食文化の良さを知り、ふるさとへの理解を深めてほしいと思います。食事をするときは、食べ物や食事に関わる人々へ感謝の心を持っていただきましょう。

〇しゃくし菜漬け

*しゃくし菜は、秩父地方で昔から栽培されている野菜です。葉がしゃくし（しゃもじ）に似ていて、おもに、漬け物に加工されます。そのまま漬け物で食べたり、油で炒めて食べたり、おまんじゅうのあんなどに利用したりします。



〇おっきりこみ

*埼玉県は昔から、良質の小麦の産地として知られています。昔は今よりもお米が貴重だったため、主食にうどんを食べることも多くありました。おっきりこみは、太めに切った手打ちうどんを野菜やきのこ等の具たくさん汁で煮込んだものです。寒い冬にぴったりの体が温まる料理です。

〇味噌ポテト

*ゆでたじゃが芋の天ぷらに甘い味噌だれをかけたものです。秩父ではおかずやおやつ、おつまみとして親しまれています。サクサクの衣とホクホクのじゃが芋が甘い味噌だれとよく合います。

「小屋飯」・・・ みなさんも食べたことがありますか？

秩父には「小屋飯」といって、農作業の合間など小腹がすいた時に食べていた郷土料理がいろいろあります。地元の小麦粉や農産物を使って各家庭で手作りした料理のことです。

たらし焼き、炭酸まんじゅう、えびし、味噌ポテト、みそおでん、つとっこおっきりこみ、ずりあげうどん、そばまんじゅうなど

学校で作った農産物をいただきました！

さつまいも

(横瀬小学校 1, 2年生)

都合により、1, 2年生のみの提供でしたが、大学芋(11月10日)にして出しました。当日は栽培を指導して下さったボランティアの方を招待して、1年生と一緒に給食を食べていただきました。

長ねぎ

(横瀬中学校)

横瀬中学校より、約12キロの長ねぎをいただきました。すまし汁(11月16日)に使用しました。すべて中学校の長ねぎで賄うことができました。ごちそうさまでした。

お米

(横瀬小学校 5年生)

12月6日の給食に使用します。田んぼの名人の方などを招待して、5年生と一緒に給食を食べていただきます。楽しみにしてください。



作ってみませんか・・「たらし焼き」

材料と分量 (10枚分位)

小麦粉	400g
水	480cc
味噌	40g
ねぎ、青じそ、ごま	
さくらえびなど	
油	適量

作り方

- ① ねぎや青じそを細かく刻みます。
- ② ボールに小麦粉、水、味噌、ねぎ、しその葉、ごまを入れて、よく混ぜ合わせます。
- ③ フライパンを温め、油をしき、②の生地をお玉などでたらして焼きます。(薄くたらしましょう。)
- ④ 両面がこんがり焼けたら、できあがりです。
このままでも、しょうゆや砂糖しょうゆをつけて食べてもおいしいです。

【風邪予防に役立つ栄養素】

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



牛乳・乳製品 卵 大豆・大豆製品

ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



魚介類 レバー

ビタミンC

免疫力を高める



じゃがいも ブロッコリー みかん キウイフルーツ

【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



豚肉 玄米・胚芽米 大豆 ウナギ

ビタミンB2



卵 カレイ 牛乳 レバー