

## 彩の国（埼玉県）ふるさと給食月間

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を、「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。

☆ 本年度も学校菜園の農産物をたくさんありがとうございました。  
みんなでおいしくいただきました。

小学校	・さつまいも	10月22日
	・うるち米	11月1日
中学校	・さつまいも	11月5日



♡子どもたちから、「さつまいもが甘くておいしかった。」「ぼくたちのおいもがおいしかった。」「ご飯がもちもちしていた。」などの声が聞こえてきました。先生方からは、「すごく喜んでいました。」「いつもより、ご飯をたくさん食べていました。」などの報告を受けました。自分たちが植えたり、収穫したりした食べ物は、いっそうおいしいですね。

### ☆ 秩父地域の郷土料理や地場産物を取り入れた献立

- ・しゃくし菜漬け、横瀬しめじ（しゃくし菜の和風スパゲッティ）
- ・まいたけ（まいたけごはん）
- ・味噌ポテト          ・おっきりこみうどん

◎日本には、その地域の伝統や気候などによって伝わる食べ物があります。秩父地域には、小麦粉やそば粉、野菜類を活用した郷土料理がたくさんあります。機会があったら、食べたり、作ったりしてみましょ。

## “食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

### 11月23日は「勤労感謝の日」





# 「和食」を見直そう!



## 「和食；日本人の伝統的な食文化」 ユネスコ無形文化遺産登録について

和食は、四季や地理的な多様性による「新鮮で多様な食材の使用」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさを表した盛りつけ」「お正月などの年中行事との密接な関わり」などといった特色があり、日本人が基礎としている「自然の尊重」という精神に基づく文化です。



## 家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p> 	<p>はしを正しく使って食べる</p> 	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> <p>副菜 主菜</p>  <p>ご飯 汁物</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p> 	<p>旬の食べ物を味わう</p> 
---	--	--	---	---



- ・古代米(黒米)入りさつまいもごはん
- ・さつまいもごはん(しょうゆ味)

※給食は大量調理のため、さつまいもがつぶれないように、お米と一緒に炊き込まないで、別に加熱したものをご飯と混ぜています。

### 古代米(黒米)入りさつまいもごはん

【材料と分量 作り方 4~5人分】

精白米	2合
古代米(黒米)	30g

さつまいも	100g
ごま塩	適量

- ①米に黒米を混ぜて炊きます。  
(黒米は商品によって炊き方が違う場合がありますので、表示等を確認してください。)
- ②さつまいもは、洗って皮付きのまま1.5センチ位の角切りにして蒸すか、電子レンジ等で加熱しておきます。
- ③炊き上がったご飯に、②のさつまいもを混ぜ合わせます。
- ④お茶碗に盛り付けて、ごま塩をかけていただきます。

### さつまいもごはん(しょうゆ味)

【材料と分量 作り方 4~5人分】

精白米	2合
しょうゆ	小さじ2と1/2
酒	小さじ1と1/2
さつまいも	100g
塩	小さじ1/3
白いりごま	小さじ1

- ①米は研いで浸水し、炊く直前に調味料を加えて炊きます。調味料分の水は控えてください。
- ②さつまいもは、洗って皮付きのまま1.5センチ位の角切りにして蒸すか、電子レンジ等で加熱します。粗熱がとれたら、塩とごまをまぶしておきます。
- ③炊き上がったご飯に、②のさつまいもを混ぜ合わせて、できあがりです。