



彩の国（埼玉県）ふるさと学校給食月間



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25日	さつまいもごはん
	・さつまいも	11月7日	さつまいもシチュー
	・うるち米	11月20日	白ご飯
中学校	・さつまいも	11月10日	大学芋



♪子どもたちから、「さつまいもが甘くておいしかった。」「ぼくたちのお芋がおいしかった。」「すごく、おいしかった。」「完食、したよ!」「おかわりしちゃった。」等の声が聞こえてきました。先生方からは、「芋がホクホクしていた。」「さつまいもの黄色がキレイでした。」「すごく喜んでいました。」「子どもたちが、いい顔していました。」などの報告を受けました。小学5年生が栽培・収穫したお米を食べるのも楽しみです。

自分たちが育て、収穫した食べ物は、より一層美味しく感じますね。



☆ **埼玉県や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(しゃくし菜ごはん) ・県産大豆(彩の国納豆)
- ・まいたけ(きのこ入り麻婆豆腐) ・黄金かぼす(いわしのかぼすみそ煮)
- ・県産米粉入りナン ・県産ねぎ、ねぎ塩まんじゅう ・ゼリーフライ(行田市)
- ・おっきり込み(秩父郡市)

◎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。本を読んだり、おじいちゃん、おばあちゃんに教わり、機会があったら、食べたり、作ったりしてみましょう。



喫食の様子

さつまいもごはん



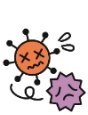
大学芋



太く・大きく立派!!

中学校産 さつまいも





風邪をひかない丈夫な体をつくろう!



栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。



意識してとりたい栄養素と多く含む食品



たんぱく質

体力をつける



のどや鼻などの粘膜を保護する



ビタミンA

ビタミンE

血行をよくする



ビタミンC

免疫力を高める



給食レシピ紹介



既製品を使用し
お手軽和え物!



福神漬け和え

材料と分量 (小学生4人分)

キャベツ	80g
きゅうり	150g(小1本)
白いりごま	65g
福神漬け	130g
*塩	2g
(味見をし、塩で調整)	

作り方

- ① キャベツを一口大に切る。きゅうりは、3mm程度の輪切りにする。
- ② ごまを、煎っておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸いたら①で切った、キャベツときゅうりをサッとゆでる。ザルにあけたら、広げて粗熱を取り、冷蔵庫で冷ます。
- ④ 冷蔵庫で冷ました、キャベツときゅうりをボウルに入れ、分量の福神漬けと煎ったごまを入れ混ぜる。
- ⑤ 味を見て必要であれば塩を足し、仕上げる。



別の漬物でも、美味しい和え物ができます。