



食育だより

令和6年 11月号



(毎月19日は食育の日)



横瀬町学校給食調理場

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21日	さつまいもごはん
	・長ねぎ	10月23日	のっぺい汁
	・さつまいも	11月5日	さつまいもシチュー
	・うるち米	11月18日	白ご飯



♪子どもたちから、「さつまいもが甘くておいしかった。」「お芋がすごくおいしかった!!」「完食、したよ!」「おかわりしちゃった。」「ごま塩との相性抜群!」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 ・県産黒豚とニラ、ニラまんじゅう ・ゼリーフライ(行田市)
- ・すいとん(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。

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。

学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さは？



新鮮な旬の味覚を
味わうことができる

作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる

地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる

農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる

運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO₂排出量
が削減でき、環境に優しい

エスディーズ（持続可能な
開発目標）の達成に
貢献できる

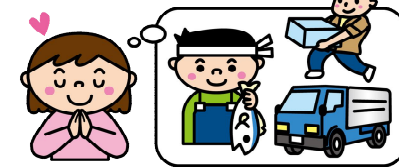
学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化への
理解を深めることが
できる



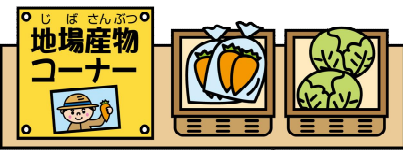
食料の生産、流通に関わる人
びとに対する感謝の気持ちを
育むことができる



学校と地域との連携・協力の
関係を構築することが
できる



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用
しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を
選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。



給食レシピ 紹介



お手軽和え物！



たくあんのツナマヨ和え

材料と分量（小学生4人分）

- きゅうり 60g
- 千切り沢庵 25g
- ツナ 60g
- マヨネーズ 20g
- しょうゆ 1g
- *味見をし、マヨネーズ or しょうゆ調整

作り方

- ① きゅうりを、3mm程度の輪切りにする。
- ② ツナの、油をきっておく。
- ③ たくあんを千切りにしておく。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸いたら①で切った、きゅうりをサッとゆでる。
ザルにあげたら、広げて粗熱を取り、冷蔵庫で冷ます。
- ⑤ 冷蔵庫で冷ました、きゅうりをボウルに入れ、たくあんとマヨネーズ、しょうゆを入れ混ぜる。
- ⑥ 味を見て必要であれば調味料を足し、仕上げる。

