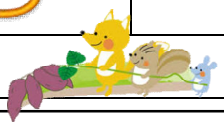


食　育　だより

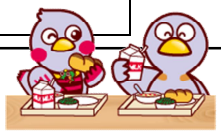


令和8年　11月号

（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２８日	さつま芋ごはん
	・うるち米	１１月２５日	白ご飯



♪子どもたちから、「すごくおいしかったです！！」「もっと食べたかった！」「Good！」「完食、したよ！」「おかわりしたよ。」等の声が聞こえてきました。先生方からは、「甘い、お芋だったね。」「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

- 県産大豆（彩の国納豆）
- えごま（えごま和え）
- まいたけ（きのこ入り麻婆豆腐）
- 県産米（通年使用　彩のきずな）
- 県産黒豚（野菜パオズ、肉まん、メンチカツ）
- 県産小麦（麺原料、パン原料）
- 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。

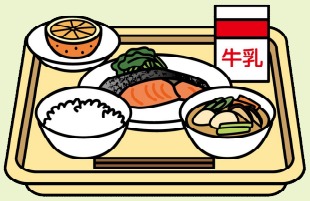
11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ 和食文化

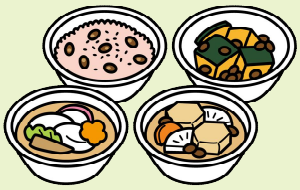
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



先月に続き『教えて！給食レシピ』の紹介です。今月は、2つ紹介させてもらいます。

給食レシピ 紹介

小学6年のご家庭から教えて！が来たレシピ

肌寒くなった今 香辛料を入れた料理はいかが?

厚揚げの炒菜(チャオサイ)

材料と分量（４人分位）

厚揚げ	２００ｇ
豚肉(小間切)	１００ｇ
人参	８０ｇ
玉ねぎ	１６０ｇ
キャベツ	２００ｇ
油	３ｇ
酒	３ｇ
砂糖	２．８ｇ
中華だし	４ｇ
赤みそ	２０ｇ
豆板醤	１．４ｇ
おろし生姜	３ｇ
しょうゆ	６ｇ

作り方

① 野菜を洗う。人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、キャベツは一口大に切る。
厚揚げは、縦半分、厚さ 1cm 位に切り、熱湯で油切りする。
② 釜を熱したら、油を入れ全体になじませ、生姜、豆板醤を入れ炒める。
③ 生姜、豆板醤の香りが立ってきたら、豚肉、酒を入れ炒め火が通ったら人参、玉ねぎ入れ更に炒める。少ししんなりし始めたら水を入れる。(材料がひたるより少なめ。)灰汁が出てきたら取り除く。
④ 人参が固煮えになってきたら、厚揚げを入れ軽く混ぜ、中華だし、湯で溶いたみそ、砂糖としょうゆは 2/3 位入れ一煮立ちさせる。
⑤ キャベツを入れ蓋をし蒸らす。キャベツしんなりしたら、全体を混ぜ味を確認し、残りの砂糖、しょうゆを入れる。

豆板醤の代わりに…
一味、七味、かんずり、
ゆずこしょう、辛みそ等



時季により、キャベツを白菜に変えても美味しくできます。キャベツと白菜を半々にするのも Good！



各ご家庭で、色々アレンジして「我が家の味」を作っていってください。お肉を変えてみたり、香辛料を変えたり、足したり、引いたりと･･･　お子様とぜひ一緒に作ってみてください。

給食レシピ 紹介

小学4年のご家庭から教えて！が来たレシピ

簡単和え物 根強い人気！

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、ﾏﾖﾈｰｽﾞ or しょうゆ調整

作り方

① きゅうりを、３㎜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。
ザルにあけたら、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。