

きゅうしょくだより 11月

～11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！～

埼玉県ではいろいろな農産物がとれる11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。深谷産や埼玉県産の食材を使った献立や、郷土料理を取り入れて、自分が住んでいる地域に愛着をもってもらおうとする取り組みです。地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」は、新鮮な食べ物が食べられ、食料自給率を上げることにもつながります。

にぼうとう（11月13日）

深谷市では、昔から質のよい小麦がとれます。にぼうとうは、その小麦から作った幅の広いうどんと、野菜などを一緒に煮込んだ煮込みうどんです。うどんをゆでていないので、汁にとろみがつき、寒い季節には体があたたまります。給食でも生のめんをゆですに使用します。

11月11日は、渋沢栄一翁の命日です。にぼうとうは、栄一翁が好んで食べていたものです。深谷市では毎年この時期に学校給食でにぼうとうを取り入れています。



かてめし（11月12日）

秩父地方に伝わる郷土料理です。かてめしとは、混ぜ合わせると意味の「かてる」が語源になっています。季節の野菜やきのこなどを混ぜて量を増やして食べていたことから、この名がつけました。

小江戸カレー（11月16日）

川越は昔から「小江戸」と呼ばれ、さつまいもの有名な産地です。それにちなみ、さつまいもが入っているカレーを小江戸カレーとしました。

みそポテト（11月22日）

秩父地方の郷土料理です。

ゆでたじゃがいもに小麦粉を水で溶いた、衣をつけてあげ、甘辛いみそだれをつけて食べます。

おかずやおやつ、おつまみの定番として親しまれています。



西の葉ねぎ 東の根深ねぎ

一般的にねぎといえば、関東地方では「根深ねぎ」、関西地方では「葉ねぎ」を指します。これは、関東地方では白い部分が好まれていたため、土を盛ることで白い部分を多く増やしていったようです。

作ってみませんか



ねぎじゃこナムル

【材料】4人分

長ねぎ	60g
もやし	80g
きゅうり	40g
にんじん	10g
ちりめんじゃこ	8g
ごま油	2g
（たれ）	
おろしにんにく	少々
しょうゆ	8g
さとう	3g
酢	5g
サラダ油	5g
ごま油	少々
塩・こしょう	少々
ごま	3g

【作り方】

- ① 長ねぎは斜め薄切り、にんじんは千切り、きゅうりは斜め半月切りにする。もやしは半分に切る。ごまは乾煎りし、冷ましておく。ちりめんじゃこはごま油で炒めて冷ましておく。
- ② 野菜をゆでて冷やす。
- ③ たれと和え、ごまとちりめんじゃこを振り入れて混ぜ合わせる。



11月8日は
いい歯の日

歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



＊ ＊ 「ありがとう」の気持ちを伝えよう ＊ ＊

つぎのようなことに心がけて「ありがとう」の気持ちを形に表せるといいですね。



○「いただきます」のあいさつをしっかりと

「いただきます」は、食べ物になってくれた動植物の命をいただくことと、食事ができることへの感謝の気持ちを込めて、しっかりとあいさつをしましょう。

○「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに

「ごちそうさま」は「馳走（ちそう）」という言葉から生まれました。食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へのねぎらいの言葉です。

○マナーを守って食べよう

マナーを守って食べることは、作ってくれた人の思いを大切にし、感謝することにつながります。

○後片付けは思いやりの心で

食器を洗う人のことを考え、食べ残しがないようにし、スプーンやはしは向きをそろえて返しましょう。