



川口市立領家小学校
令和2年10月26日(月)



秋もいちだんと深まり、花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、きのこ、果物などもいっそうおいしさを増す季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、収穫の秋11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』とし、地元でとれた食材を地域で消費する地産地消の取り組みが提唱されています。

学校給食では、地元産の食材を利用した献立や埼玉県の郷土料理を数多くとり入れるなどの工夫をし、郷土への愛着を深めるための活動を進めています。

☆☆☆埼玉県でとれる野菜☆☆☆

- ・小松菜 ・ねぎ ・ほうれん草
- ・かぶ ・ブロッコリー ・枝豆
- ・里芋 ・きゅうり ・小麦
- ・しゃくし菜
- ・米 など



彩の国・きゅぽらんメニュー

- ・11月2日(月) まゆ玉汁
- ・11月10日(火) きゅぽらんたまご焼き
- ・11月16日(月) かてめし
- ・11月27日(金) おっきりこみ
みそポテト
- ・11月30日(月) ゼリーフライ

☆埼玉県の郷土料理☆

11月16日(月)

かてめし<秩父市>

かてめしは、混ぜ合わせるという意味の『糧』が語源の混ぜご飯です。昔は、米が貴重な食べ物だったので季節の野菜やきのこなどを混ぜ合わせていたことからこの名前がつけられました。また、芋がらを入れるのが特徴です。

16日のかてめしは、給食用にアレンジしています。

11月27日(金)

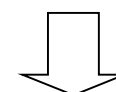
おっきりこみ<行田市>

「おきりこみ(お切り込み)」「にぼうとう」とも呼ばれています。

小麦粉で作った幅広の麺を用い、生麺のまま野菜を中心とした具とともに煮込みます。おっきりこみという呼び方は、こねた生地をヘラの上から直接鍋の中へそぎ入れる(切り込む)調理方法からきていると言われています。給食では、太い麺を使用しています。

食べ物に感謝して食べましょう

食卓に食べ物が並ぶまでには、たくさんの人や動物の命がかかわっています。よくかんで味わい感謝の気持ちをもって食べましょう。



感謝の気持ちを待って食べましょう!



さつまいもほり de 元気ほり!!

ビタミンC

体の抵抗力を高めます。熱に弱いビタミンCですが、さつまいもの場合、でんぷんで覆われるため、加熱しても壊れにくくなっています。

ビタミンE

「若返りのビタミン」ともよばれ、体(細胞)のさびつきを防ぎます。老化や生活習慣病予防に役立つと期待されているビタミンです。

食物繊維 & ヤラピン

どちらも腸の調子を整えます。とくにヤラピンは皮の近くに多くあります。さつまいもは出来れば皮ごと食べましょう。

