

11月 食育だより

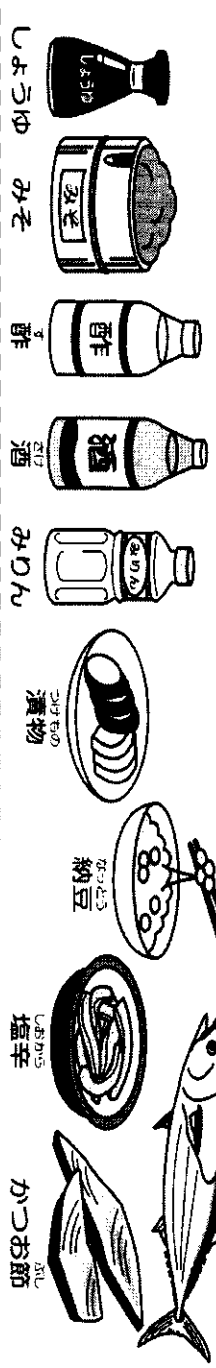
川口市立朝日西小学校
令和5年11月

★毎月19日は食育の日★

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

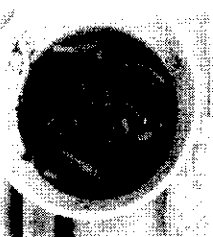
日本の伝統的な発酵食品



ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？

♪きつねとまこのごまうどん♪

秋が旬の食材「きのこ」を使ったメニューです。
給食では、うどんのつけ汁として提供されています。



【材料4人分】

- | | | | | | |
|--------|---------|---------|---------|--------|---------|
| ・うどん | ・4玉 | ・豚肉ごま切れ | ・40g | ・油揚げ | ・1枚 |
| ・にんじん | ・1/3本 | ・まいだけ | ・1/4パック | ・しめじ | ・1/4パック |
| ・長ねぎ | ・1/5本 | ・ほうれんそう | ・1/4袋 | ・干しいたけ | ・1枚 |
| ・すのこま | ・10g | ・砂糖 | ・大さじ1/2 | ・みりん | ・小さじ1 |
| ・塩 | ・小さじ1/2 | ・だしのもと | ・大さじ1/2 | ・しょうゆ | ・大さじ3 |
| ・一味唐辛子 | ・少量 | ・水 | ・4カップ | | |

【作り方】

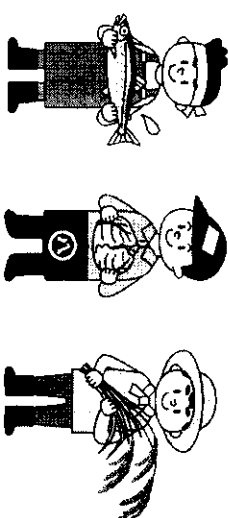
- ① 材料の下処理をします。干しいたけは戻す。戻ったら石づきを取り千切りにする。にんじんは皮をむいていちよう切り、まいだけ、しめじは石づきを取り食パンやすい大さじにする。ほうれんそうは下茹でし、2cm程度に切る。長ねぎは小口切り。油揚げは油抜きをして短冊に切る。
 - ② 鍋を火にかけ水、肉、油揚げ、野菜（ほうれんそう・長ねぎ以外）を入れ煮る。
 - ③ 肉・野菜に火が通ったら、ほうれんそう・長ねぎを加える。
 - ④ 調味料を加えて味を調える。
 - ⑤ 別の鍋でうどんを茹でて、器に盛り付け④をかける。
- ※調味料等ご家庭で調整をお願いします。

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です

食育月間の6月と収穫の秋の11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県産の農産物や郷土料理について知ってもらうため、今月は埼玉県にちなんだ献立がたくさん登場します。おいしく食べて、理解を深めましょう。



ちさんちしよう 地産地消



みなさんは、自分の住んでいる地域や近くの地域の食べ物を食べていますか？地域でつくられた食べ物をその地域で食べることを「地産地消」といいます。採れたての農産物は新鮮でおいしく、食べ物を運ぶ時間や費用を抑えることができ、地域の食材や食文化の理解などにつながります。地域のおものを食べるようにしましょう。

- ・ 9日（木）川口市産ほうれんそう入りウインナー
- ・ 10日（金）川口いちごのゼリー

給食のために川口市で採れた食材で作られています。ぜひ味わいましょう！

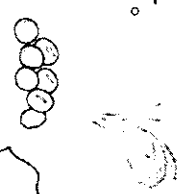


給食で使われている埼玉県産の食材



米：すべて埼玉県産のお米を使用しています。

大豆：埼玉県産大豆を使用した「彩花みそ」などを使用しています。

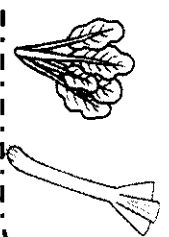


小麦：すべてのパン・麺に県産小麦を使用しています。



います。特に「地粉うどん」は埼玉県産小麦を100%使用し、作られています。

野菜：小松菜やなかなぎなど、積極的に埼玉県産のものを使用しています。



埼玉県

埼玉県