

# 食育だより 11月

川口市立朝日西小学校  
令和3年10月25日

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、果物なども一層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、地元で採れた食材を地域で消費する地産地消の取り組みを推進しています。

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取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。

### ☆☆☆埼玉県で採れる食材☆☆☆

- ・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 ・しゃくし菜
- ・小麦 ・米 など



### 彩の国・川口市メニュー

- 5日(金) 川口いちごのゼリー
- 8日(月) かてめし
- 9日(火) 鉄骨ちらし・鰯物汁  
きゅぼらんたまご焼き
- 18日(木) しゃくし菜ふりかけ
- 19日(金) おっきりこみ・みそポテト
- 20日(金) 彩の国汁

## 埼玉県の郷土料理紹介

8日(月)

### かてめし<秩父市>

かてめしは、混ぜ合わせると意味の『<sup>かて</sup>糲る』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、この名前がつけました。  
また、芋がらを入れることも特徴のひとつです。

19日(金)

### おっきりこみ<秩父市>

「おきりこみ(お切り込み)」「煮ぼうとう」とも呼ばれています。  
小麦粉で作った幅広の麺を使い、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)調理法から来ているといわれています。

## 「和食」を見直そう!



「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いることをご存じですか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

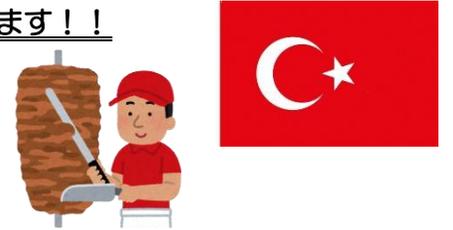
## 家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

## 今年度の給食テーマ：給食で世界を旅しよう

11月24日(水)はトルコ共和国の料理が登場します!!

- 献立：子供パンスライス・牛乳・
- ハブチュ Cholbas (バター入り)・
- ケバブ・大豆ヨーグルト



トルコ料理は、中華料理・フランス料理と並んで世界3大料理のひとつです。「ハブチュ Cholbas」は、にんじんのスープです。バターで炒めてコクと甘みを引き出しています。「ケバブ」は「焼く」という意味です。日本では、回転する肉の塊をナイフでそいでパンに挟んで食べるドネルケバブが有名です。また、ヨーグルトはトルコ共和国発祥のため、給食では、「大豆ヨーグルト」が初めて登場します。