

# 食育だより 11月号

令和2年度  
春日部市立武里西小学校

毎月19日は、食育の日

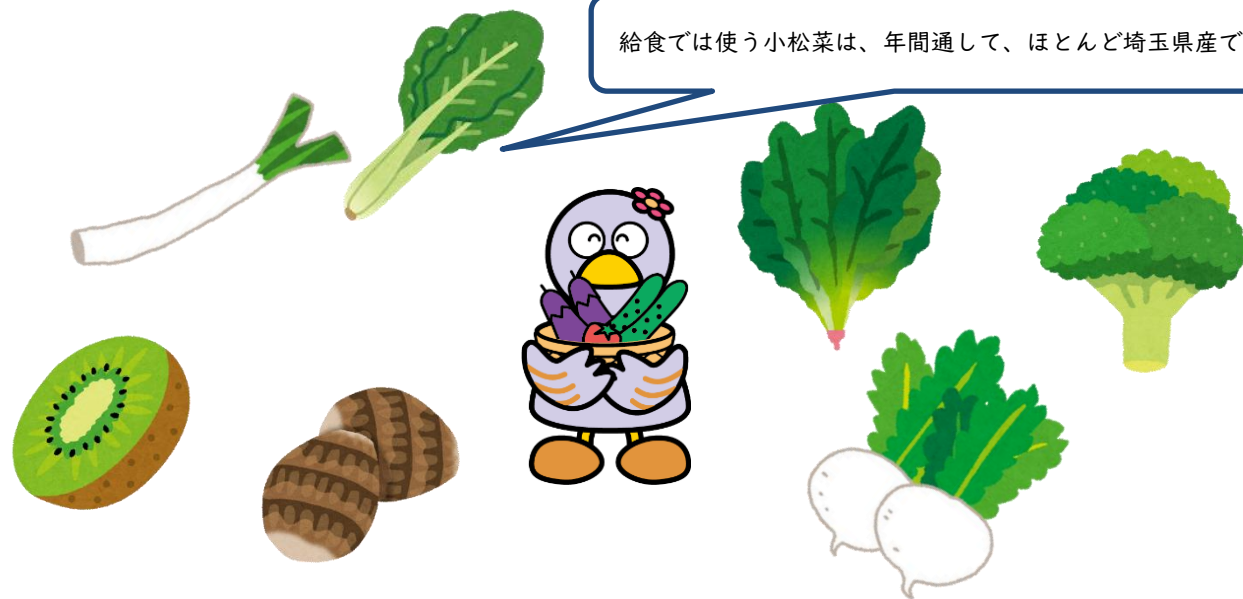
実りの秋です。みなさんは、地域で生産されたものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物について、ぜひ御家庭でも話題にしてみても、いかがでしょうか。

## 11月は、彩の国ふるさと学校給食月間です

埼玉県では6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。（今年度6月は未実施です）地元産の食材や郷土料理などへの理解を通してふるさとへの愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の気持ちを育てるための学校給食活動を進めています。



給食では使う小松菜は、年間通して、ほとんど埼玉県産です。



埼玉県の農業は、平坦な地形、穏やかな気候、肥沃な土壌などの恵まれた自然環境と、県全域が東京都心から100km圏内に位置する地理的条件を生かして発展。消費者に安全で新鮮な農産物を安定供給する重要な役割を果たしています。

## 11月の献立表から…



### 赤米ドリア（11日）

赤米は、うるち米の原種で「ぬか層」の部分が赤いのが特徴です。春日部市で生産された赤米を精白米の1割入れてごはんを炊きます。そして、れんこん、ごぼう、にんじんで、きんぴらを作ります。紙カップに、赤米ごはんを詰めてから、きんぴら、ホワイトソースをかけて、こんがりオーブンで焼いて作ります。



### しゃくしなごはん（20日）

「しゃくしな」は葉の形が「しゃもじ」にしていることから、そう呼ばれています。秩父地方では、冬の寒さが厳しく、大根のように根の長い作物の栽培が難しいので、代わりに「しゃくしな」が盛んに栽培されるようになりました。霜が降るころになると、大きな樽にたくさんの「しゃくしな」を漬けて漬物にし、冬の保存食にしています。給食では、「しゃくしな漬け」を使って、炊き込みごはんを作ります。

### 《鮭のもみじ焼き》（20日）

給食でもよく登場する「もみじ焼き」は、人参をすりおろして、マヨネーズと混ぜたものを鮭にのせて焼くだけです。焼くと、紅葉したかのようなきれいな黄色に仕上がります。

ぜひ、御家庭でもお試しください。

#### ◆ 材 料（四人分） ◆

鮭 切り身	4切れ（生鮭がよいです）
マヨネーズ	大さじ4
人参	中1／3本（すりおろす）
塩・こしょう	適宜



#### ◆ 作り方 ◆

- ① マヨネーズ、すりおろした人参、塩、こしょうを混ぜる
- ② 鮭に①をのせる
- ③ オーブンで鮭に火が通るまで焼く