

# 11月 給食だより

春日部市立春日部南中学校

秋も深まり、朝・夕は肌寒いほどです。日中との気温差が大きく体調を崩しやすい季節です。規則正しい食生活を心がけ、体調を整えましょう。

**今月の学校給食目標**

埼玉県産の地場産物や特産物を知ろう



## 11月は 彩の国 ふるさと学校給食月間

「彩の国学校給食月間」は、収穫の秋のこの時期に地元でとれる新鮮な食材を取り入れた給食を通して、地元の食材や郷土料理について理解し、ふるさとへの愛着を深めようというものです。毎日食べている給食には、埼玉県や春日部市でとれた農作物がたくさん使われています。給食を通して、ふるさとの食材を味わってくださいね。

### 地場産物とは？

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といいます。地場産物を食べることのよさは、生産者の顔が見えることで安心・安全なことや、輸送時間が短くて新鮮なこと、環境によいことなどがあげられます。身近でとれた栄養たっぷりで環境にも優しい地場産物、残さず大切にいただきます。



### 埼玉県で収穫量が多い野菜を知ろう！



参考文献:埼玉県ホームページ「生産の状況」

埼玉県は農業が盛んで、温暖な気候を生かして、米、小麦、大豆、野菜、畜産など様々な農業が行われています。なかでも野菜は全国有数の生産量を誇っています。

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は、「い(1)い(1)日本(2)食(4)」から「和食の日」と言われています。和食の基本は、主食であるご飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせた食事です。ご飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた具たくさん汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

### だしをしっかりとって塩分を控えめに！



水やお湯を使って昆布やかつお節などのうま味を引き出したものが「だし」です。だしのうま味や香りを引き出すことで、塩分を控えることができます。給食のみそ汁は、煮干しとかつお節でだしをとっています。

#### かつおだし



品の良い香りがあり、代表的なだし。みそ汁、煮もの、茶わん蒸しなどのだしの味や香りが引き立つ料理に。

#### 煮干しだし



かつおだしより酸味が弱く、香りが強く濃厚。みそ汁やラーメンスープに。

#### 昆布だし



あっさりした味わいのだし。煮もの、鍋もの、炊き込みご飯などに。

## 想像してみよう！給食を支える人びと

おいしい給食が食べられているのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養教諭や調理員さん、そしておうちの人など、多くの人々の努力や苦勞に支えられているからです。また、動植物などの恩恵のうえで成り立っています。

感謝の気持ちをもって食事のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。



## 図書館レストラン

「レストラン」とは、イタリア語で「レストラン」のことです。図書館レストランは、「物語に出てくる料理をイメージした給食を食べて、もっと本に親しもう」という、年に1度の特別な企画で、今年で6年目になります。今年は、「おいしい給食」という小説に出てくる料理をイメージして、鯨の竜田揚げをつくります。昭和の代表の鯨の竜田揚げ、よく味わって食べましょう！

