



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭（にいなめさい）」と
いって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日です。

私たちの食事には、食べ物を栽培する人、収穫する人、運ぶ人、売る人、料理する人など、
多くの方のさまざまな努力や苦労があることを忘れてはいけません。毎日おいしく食事をとれ
ることに感謝しましょう。



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」



今月は、14日の県民の日になんで、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地産地消の
考えに基づき、埼玉県や新座市の地場産物を積極的に取り入れたり、埼玉県の郷土料理に親し
んだりし、ふるさとに愛着を深めるとともに、感謝の気持ちも忘れずに、一食一食味わって、
楽しく食べましょう。

「地産地消」の良いところ

●消費者のメリット

- ・新鮮な食材を購入できる。
- ・生産者がわかることで、安心して食べられる。
- ・旬の味を知ることができる。



●生産者のメリット

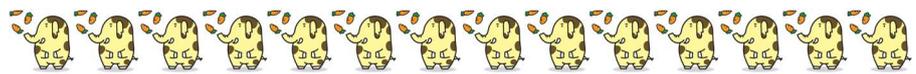
- ・規格や鮮度の面でロスが減る。
- ・消費者のニーズを知ることができ、生産意欲が高まる。
- ・流通コストが安くなる。



給食では農家の方にご協力いただき、いつも新鮮な野菜が届きます。また、**11月から収穫される野菜の種類が増え、新座市で育った農産物【にんじん、里いも、長ねぎ、小松菜、キャベツ、大根】**を収穫時期に合わせて使用していきます。

東野小学校では、須田農園さんと契約しており、毎回良質な野菜が届きます。今期は、夏の暑さや水不足、残暑の影響から野菜が思うように育たず、大変苦労されたようです。農家の方の苦労を思いつつ、収穫された貴重な野菜を大切に食べてほしいと思います。

新座のにんじん



新座市では、生産量の多い野菜のひとつに“にんじん”があります。夏に種を蒔いて秋から冬に収穫します。新座市は古くからのにんじんの産地で、以前は、ごぼうのように細長い長にんじんがつくられていましたが、今は短い種類のにんじんが主流になっています。色が濃く、とてもおいしいです。

11月は、新座育ちのにんじんを5日から使用していきます。

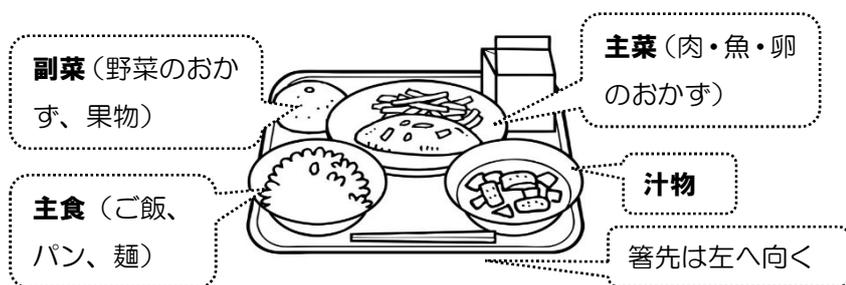




11月24日「和食の日」「かつお節の日」

11月24日は、1(い)1(い)2(わ)4(しょく)の語呂合わせから「和食の日」です。「和食」は、世界に誇るべき日本の食文化で、自然の恵みを活かす食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録されています。日本人の一人一人が和食文化の認識を深め、次世代に和食文化を保護・継承していくことの大切さを共有するきっかけづくりともしています。また、出汁の素材として古くから日本人の食生活を支えてきた“かつお節”に着目して、同じ11月24日を「い(1)い(1)ふ(2)し(4)」としてかつお節の日にもなっています。

給食では、ごはんを中心とした和食の基本の型をふまえた配膳をすることが望ましいとされています。「ごはんは左側、汁物は右側、箸先は左側を向く」という決まりは、ぜひ未来に伝えていくべき身につけてほしい日本の大切な食文化であり、食べてほしい料理だと感じています。



はしを正しく持てない人は多くいます。正しくもてるように意識しましょう。

【ココに気をつけよう】

- ✓お茶碗をもって、背中をピンと伸ばして食べよう
- ✓食器に食べ物（米粒等）を残さず食べよう
- ✓正しい食器の位置（ごはん・汁もの・おかず）で食べよう
- ✓感謝の気持ちをもって食事や挨拶をしよう

給食レシピ紹介★11月料理 おすすめ魚レシピ

家庭でも簡単に作ることができる魚料理を紹介します。旬のさば以外でも、白身魚や肉でもおいしく食べることができます。ぜひご家庭でも作ってみてください。

【さばのカレー竜田揚げ】

【材料・中学年4人分】

さば（50g） 4切
 生姜 1.5g
 酒 4g（小さじ1弱）
 しょうゆ 7g（大さじ半分）
 薄力粉 8g（大さじ1弱）
 片栗粉 16g（大さじ2弱）
 揚げ油 適量

【作り方】

- ①食べやすい大きさに切ったさばをおろした生姜・酒・しょうゆで漬け込み、下味をつける。
- ②薄力粉と片栗粉を混ぜておき、①につける。
- ③180℃の油で、さばを揚げる。
※多めの油で揚げ焼きにしてもよい。



©新座市 2010

【もっと魚を食べよう】



好きな料理に「寿司」は上位になりますが、家庭での魚介類の消費量は、肉類を下回っており、また年々消費量は減っています。ただ、魚は良質な脂を含み、健康増進効果にもあるとされています。給食の魚料理は残りやすいので、家庭でも上手に魚を取り入れて、おいしく食べましょう。