食育だより 11 月号

©新座市 2010

令和８年１０月３０日
新座市立東野小学校
校　　長　齋藤伸一
栄養教諭　蜂谷啓子

11 月　彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、収穫の秋となる１１月に地元（埼玉県産）の食材の一層の活用を図り、ふるさとへの愛着を深めようという取組をしています。

埼玉県はたくさんの農作物を生産しており、新鮮でおいしいものを手に入れることができます。給食では食材にこだわり、地元の農家の方の協力のもと新座市の野菜を使ったり、埼玉県産または国内産の食材を使ったりしています。

昨年の給食では、新座市産の小松菜、ほうれん草、長ねぎ、大根、白菜、人参、里いも、キャベツなどの農産物を使用しましたが、今年度は９月の長雨や日照不足の影響から育ちが大幅に遅れていることと作付けがうまくできなかったため、今年は小松菜と里いものみ使用することになります。

最近は一年を通して食べられるものが多くなり、旬の物が分からない子供たちが増えています。ぜひ、お子さんと一緒に買い物に行った際には、産地や旬について話題にしてみてください。

給食では、旬の食材や献立を取り入れるようにしています。旬の食材は、味がおいしく栄養価が高いでので、ぜひ成長期の子供たちに取り入れてほしい味覚です。

新潟県十日町市の魚沼産コシヒカリ

新座市は、新潟県十日町市と友好都市条約を結んでいます。東野小学校では、今年度から十日町市の米業者と契約してコシヒカリを使用します。

十日町市は、新潟県南部に位置し、世界一の豪雪地帯で雪祭りの発祥の地でもあります。清冽かつ豊富な雪解け水が生み出すトップクラスの米産地の魚沼産コシヒカリの中でも粒が大きく、炊き上がりは艶やかで口いっぱいに甘みが広がります。

【十日町産米のおいしさの秘密】

山に囲まれた日本一の信濃川が流れる十日町市は、雪解けのきれいな水・おいしい空気・昼と夜の温度差が大きいことから、昔からおいしいお米が育つ場所です。冬は雪がたくさん降り、時には３ｍを超えることもあり、春になるとその雪どけ水が田んぼに流れ込みます。この“雪のめぐみ”が育む、十日町のコシヒカリは「魚沼産コシヒカリ」と呼ばれ、日本一おいしい銘柄とされています。また、農家の方の細やかな品質管理により、高品質が維持されています。

１１月２６日に提供します。

新座市イメージキャラクター　ゾウキリン

★給食レシピ紹介★さつまいもと大豆のかりんとう

秋に収穫される代表的な食材“さつまいも”を使ったメニューを紹介します。１１月は、さつまいもを使った料理（スイートポテトサラダ、蒸しパン、かりんとうなど）を多く取り入れました。また、給食では豆料理が残りやすいです。今回は苦手な人も食べやすい味付けになっているので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

【材料・中学年４人分】

さつまいも 120ｇ（小 1/2 本）
ゆで大豆　　80g
揚げ油　　適量
【タレ】
黒砂糖　　16g
白砂糖　　4g（小１）
塩　　少々
水　　8g

【作り方】

①さつまいもは皮をよく洗い、皮をつけたまま 1.5 ㎝角に切る。水に 15 分程さらす。水を切り、軽くふきとる。
※揚げる前に、ラップをして３分程度レンジにかけておくと、時短になります。
②鍋に油をそそぎ、170℃の油でさつまいもを５分程揚げる。
③その後、大豆を素揚げする。
④タレの材料をフライパンに入れて、弱火でひと煮立ちさせる。
⑤砂糖が溶けきったら、揚げておいた さつまいもと大豆をタレにからめて、出来上がり。

※油で揚げることでタレの絡みがよくなりますが、揚げずに作ることもできます。お試しあれ。