給食だより 11月

新座市立野火止小学校
校　長　丹代　円
栄養士　西川　聡子

木の葉が色づき、秋も深まってきました。寒く感じる日も増えてきます。朝昼夕の食事を毎日バランスよくしっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

おなかいっぱい！ふるさと味めぐり
～11月の給食を食べて、埼玉県内を旅しよう～

26日：煮ぼうとう（深谷市）
深谷ねぎで有名な、深谷市の郷土料理です。今年、お札が新しく発行されました。新一万円札の顔として選ばれた深谷市出身の渋沢栄一が、好んで食べていた料理だと言われています。

20日：わらじかつ丼（秩父市）
どんぶりに入れたご飯の上に、わらじに見立てたカツが2枚乗っているのが基本ですが、お店によってはカツの枚数を選べるそうです。給食では調理や栄養価等の関係で1枚です。

21日：トマトカレー（北本市）
トマトの名産地である北本市で生まれたのが、トマトカレーです。ライスをトマトで赤くし、ルウにもトマトを使用するのが特徴です。

8,15日：狭山茶（狭山市）
入間、所沢、狭山市で生産される狭山茶は、静岡茶、宇治茶と並んで日本三大銘茶とされています。「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」と、茶摘み歌の一節になっています。

ⓒ埼玉県2005

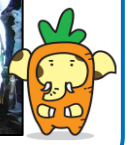
新座市

13日：高麗鍋（日高市）
「こまなべ」と読みます。地場野菜と高麗人参を使用し、キムチを入れた日高市の名物です。13日は高麗人参の代わりに、新座市の人参を使用予定です。

25日：鉄骨いなりちらし・鋳物汁（川口市）
川口市といえば「鋳物の町」。鋳物工場に奉られているお稲荷様と、“鉄”のイメージから考案された料理を、給食用にアレンジしました。鋳物汁は、最後に加えるごま油が溶けた鉄をイメージしています。

11日：にんじんうどん（新座市）
新座市内の契約農家さんが栽培した質の良いにんじんと、人が集まるときにはうどんを打っておもてなしをするという、地域に根付いた「手打ちうどん」の食文化を融合させた、新座を代表する名物です。

給食でも、日常的に地元農家さんのにんじんを使わせて頂いています。11月に、野火止小学校の3年生が、地域のにんじん農家さんを見学し、収穫体験を行う予定です。収穫したにんじんは、給食で使用しますのでお楽しみに！

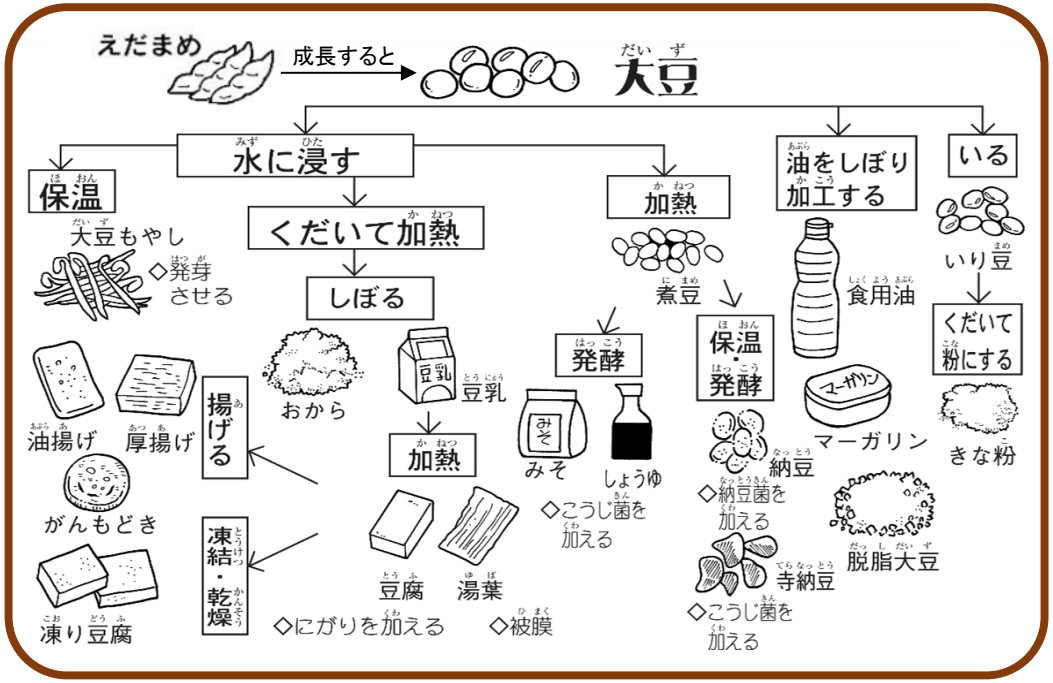


※去年の収穫体験の様子です。

ⓒ新座市2010

大豆はとっても変身上手！

3年生の国語で「すがたをかえる大豆」を学習します。昔から色々なものにすがたをかえて食べられてきた大豆は、給食でもたくさん使われています。特に、11月12日は大豆や大豆製品をたくさん使用した献立です。食べながら、探してみましょう！



作ってみませんか？～さやまっちゃミニ蒸しパン～

給食では狭山茶の粉茶を使用しますが、ココアやきな粉、黒糖など色々な材料でアレンジができそうですね。

【材料　―1人分―】

薄力粉	12g
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.4g
粉茶	0.3g
卵	6g
砂糖	4.5g
牛乳	7.5g
サラダ油	1.3g
耐熱カップ	1個

【作り方】

①薄力粉とベーキングパウダー、抹茶は合わせてふるう。
②卵は割りほぐす。
③材料を全部あわせて均一になるように混ぜる。
⑤耐熱カップ等に流し込み、蒸す。