



給食だより 11月号

さいたま市立三室小学校
校長 井上 美登利
栄養士 森下 かほる

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。11月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などに関わっている人や配送をしたり食事を作ったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

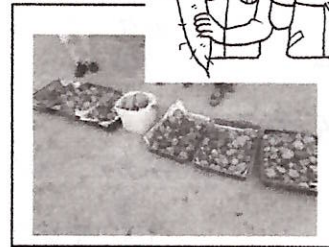
11月は彩の国ふるさと月間です

私たちが住んでいる地域でとれる食べ物を、地場産物と言います。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

私たちが住む埼玉県は、11月になると様々な作物の収穫ピークを迎えます。給食でもさいたま市産のお米や地場産物をたくさん使ったり、地域の郷土料理などを取り入れたりした献立を予定しています。埼玉県やさいたま市でどんなものが獲れるのか、考えながら食べてみるのもよいでしょう。

地場産物がおいしい給食に！

子どもたちが毎日楽しみにしている学校給食には、地域の生産者の方がたが丹精込めて作った地場産物をたくさん取り入れています。三室小では、お米、小松菜、たまねぎ、じゃがいも、さつまいも、とうもろこし、れんこん、ブロッコリー、くわい、ブルーベリーなどを取り入れています。また、三室小の学校ファームでも野菜を育て、1学期の給食に使いました。こうした取り組みより、子どもたちは、学校給食を通して地域の食文化などについて理解を深めています。



学校ファームで収穫したじゃがいも

給食試食会アンケート結果

10月6日に1年生の保護者を対象に、給食試食会を実施しました。当日はたくさんのご参加、またアンケートのご協力ありがとうございました。

【味について】

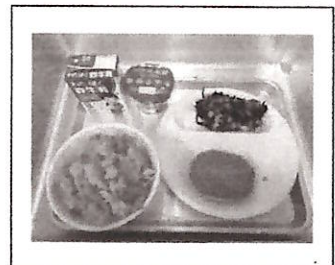
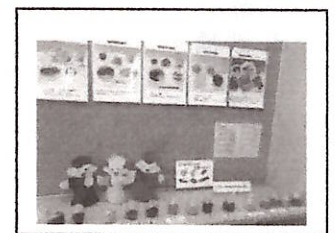
・濃い 0% ・ちょうどよい 100% ・薄い 0%

【量について（1年生の児童にとって）】

・多い 3% ・ちょうどよい 89% ・少ない 8%

【給食だよりについて】

・見ている 97% ・見ていない 3%



今後も学校給食の時間、指導をしてまいります。ご家庭でのご協力もよろしくお願いいたします。

作ってみませんか？

ポークシチュー

10月の給食のメニューから紹介します。
ご家庭で
作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方
	g	
豚肉(角切り)	100	
塩	少々	
こしょう	少々	
じゃがいも	200	角切り
にんじん	50	乱切り
たまねぎ	200	角切り
にんにく	1かけ	みじん切り
セロリー	20	小口切り
かぶ(根)	150	乱切り
かぶ(葉)	50	2cm
水	200	
コンソメ	8	
油	2.5	
デミグラスソース	100	
トマトケチャップ	20	
A ぶどう酒(赤)	20	
ローリエ粉	少々	
塩	少々	
こしょう	少々	
生クリーム	20	

- 作り方
- ① かぶの葉は茹でておく。
 - ② 豚肉に塩、こしょうをふり、ひたひたの水でゆっくり柔らかく煮ておく。
 - ③ 別鍋で油を熱し、にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
 - ④ 水、コンソメを入れ、煮込む。
 - ⑤ じゃがいもが煮えたら、セロリー、かぶを入れる。
 - ⑥ Aの調味料を入れる。
 - ⑦ ①、②を加え、味をととのえて出来上がり。

*今回はブラウンソースのシチューです。
とてもよく食べていました。

にんじんのラペ

	分量(4人分)	切り方
	g	
にんじん	150	千切り
バジル粉	0.05	
にんにく	3	すりおろす
オリーブ油	10	
酢	8	
B 砂糖	5	
塩	少々	
こしょう	少々	

- 作り方
- ① にんじんを茹でて、冷ましておく。
 - ② Bを合わせて加熱し、冷ましておく。
 - ③ ①を②で和えて、出来上がり。

*彩りもよく、にんじんが苦手な児童も
とてもよく食べていました。

