

# 給食だより 11月号

さいたま市立三室小学校  
校長 三島 公夫  
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23日は「勤労感謝の日」です。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のピークを迎えます。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、地域の生産者の方々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。三室小学校では、お米、小松菜、たまねぎ、じゃがいも、さつまいも、さといも、とうもろこし、にんにく、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、学校ファームでも野菜を育てており、1学期の給食でじゃがいもを使用しました。こうした取組により、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4日に1年生・転入家庭の保護者を対象に、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 3%                      ・ちょうどよい 94%                      ・薄い 3%

#### 【量について（1年生の児童にとって）】

・多い 6%                      ・ちょうどよい 91%                      ・少ない 3%

#### 【給食だよりについて】

・見ている 97%                      ・見ていない 3%

#### 【試食会や学校給食についての感想】

- ・子どもたちの給食の時間を見ることができ、良かったです。試食もでき、貴重な体験ができました。
- ・給食が想像していた以上の様々な配慮のもとで作られていることを知り、安心して食べられると思いました。
- ・子どもたちが楽しく給食を食べている姿に、感動しました。

今後も学校給食の時間に、給食指導をしてみたいですが、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？

## キムタクご飯

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

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
米	3合		① 米を洗い、炊いておく。
豚肉	100	千切り	② 油を熱し、豚肉、ベーコンを炒める。
ベーコン	120	千切り	③ キムチ、つぼ漬けを加えて炒める。
白菜キムチ	80	汁を切ってザク切り	④ しょうゆで味をととのえて、具を仕上げる。
つぼ漬け	80	1cm	⑤ 炊き上がったご飯と、④の具を混ぜ
しょうゆ	小さじ1		合わせて出来上がり。
油	小さじ1		

\* 三室小の人気メニューのひとつです。  
キムチは、ご飯に混ぜ込むので、汁は切っておくとよいでしょう。また、ご飯の辛さは、キムチの量で調節してみてください。

## 枝豆入りひじきのマリネ

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
干しひじき	10	戻す	① ひじきをAの調味料で下煮し、冷ましておく。
しょうゆ	小さじ1		② 野菜はそれぞれさつとゆでて、食塩で下味をつけておく。
A さとう	小さじ1/2		③ Bの調味料を加熱し、冷やしておく。
みりん	小さじ1		④ ①、②、③を合わせて出来上がり。
和風だしの素	0.5		
きゅうり	50	千切り	
食塩(下味)	少々		
キャベツ	40	千切り	
食塩(下味)	少々		
赤パプリカ	30	1/2千切り	
むき枝豆(冷)	50		
B 油	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1		
りんご酢	小さじ1		
さとう	小さじ1/2		

\* ドレッシングは、りんご酢の代わりに、穀物酢でもよいでしょう。

