

給食だより 11月号



さいたま市立桜木中学校 給食室

朝夕の冷え込みも厳しくなり、日に日に寒くなってきました。今年はインフルエンザの流行が例年より早いようです。三度の食事と十分な睡眠をしっかりと、免疫力を高めて風邪やインフルエンザにかからないように気をつけましょう。

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。埼玉県では米をはじめ、小麦、大豆、野菜、畜産など多彩な農産物が生産されており、なかでも野菜は全国有数の生産量を誇っています。私たちが住んでいるさいたま市でもたくさんの農作物が採れているのを知っていますか？里芋や小松菜の生産が多く、くわいの収穫量も全国でトップクラスです。

地域で生産された農産物を地域で消費することを「地産地消」といいます。地元で収穫した物は採れたてでおいしく、生産者と消費者のお互いの顔が見えて安心です。また輸送にかかる車の二酸化炭素も少ないので地球にやさしいのです。今、農産物を地元で消費することの大切さが見直されています。11月の給食では、埼玉県・さいたま市の食材を豊富に使っています。

給食の献立から

●さいたま市岩槻区の小松菜を使った料理



小松菜サラダ

＜材 料＞		4人分＞
小松菜	(2cm幅)	400g
わかめ	(ざく切り)	70g
ホールコーン		100g
しょうゆ		大さじ 2弱
砂糖		大さじ 1
ごま油		大さじ 1弱
酢		小さじ 1
ごま		適量

＜作 り 方＞

- ①小松菜は茹でて、冷まし、水気を切る。
- ②わかめは湯通しして、冷ます。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ④小松菜、わかめ、ホールコーン、ドレッシング、ごまを混ぜ合わせる。

※分量は、実際の給食の4人分ではなく、家庭で作りやすく、食べやすい量にしています。



小松菜にはビタミンA、ビタミンC、カルシウム、鉄などが多く含まれています。特に注目されるのがカルシウムの多さです。100g中290mgは野菜の中でもトップクラスです。



◎11月と12月はさいたま市産の新米を使っています。