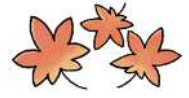


給食だより

家庭数

さいたま市立桜木小学校
令和4年11月

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。埼玉県は農業がさかんで、全国でも有数の生産量を誇る野菜が多くあります。さいたま市でも小松菜をはじめとした農産物が様々にあります。今月は埼玉県やさいたま市でとれる食材や郷土料理などを入れた給食です。地元埼玉県やさいたま市で収穫できる農産物などについて紹介します。



コバトン



埼玉県でとれる産出額の多い農産物




さといも




所沢市、狭山市、川越市

ねぎ




深谷市、熊谷市、本庄市、越谷市、吉川市

小松菜




さいたま市、上尾市、草加市、三郷市、越谷市、川越市、狭山市等

ほうれん草




川越市、所沢市、狭山市、三芳町等

かぶ



県西部、北部

ブリッコリー



深谷市岡部地区
本庄市

埼玉県は穏やかな気候と豊かな自然に恵まれ、大消費地である首都圏に位置する恵まれた立地を生かしてたくさんの農産物が生産されています。

SAITAMA わっしょい！HP 参照

桜木小でもさいたま市緑区の若谷農園さんから小松菜、西区の馬宮米部会さん及び西区の原田農園さんから新米コシヒカリを定期的にいれていただいています。また、今月、中央区の農家をされている清水さんより、ねぎや里芋等を入れていただきます。さいたま市にも私たちに身近な農産物がたくさんあります。ぜひ、家庭でも地元の食べ物を探して味わってください。



～埼玉県ならではの農産物～



つなが竜ヌウ

彩のかがやき
彩のきずな

埼玉県で生育したお米です。給食でも普段食べています。

狭山茶

日本三大銘茶として古くから親しまれている味が大変おいしいお茶です。

くわい

さいたま市緑区、岩槻区、越谷市草加市等で生産されている青くわいです。

彩の国黒豚

きめ細やかで歯切れのよい肉は風味がまろやかで脂肪は白く甘みがありさっぱりなめらかです。

～今月登場する地場産物や郷土料理を取り入れた給食紹介～



11月1日 おっきりこみうどん

埼玉県北部や秩父地方、群馬県の郷土料理です。小麦粉で作った幅広の麺を使い生麺のまま野菜とともに煮込んだものです。小麦の生産がさかんな地域で根付く粉食料理のひとつです。

11月7日 ゼリーフライ

行田市で食べられているB級グルメでも有名なおからを主としたパン粉をつけずに揚げたコロッケの一種です。

11月10日(木) カリフローレ入りサラダ

さいたま市のヨーロッパ野菜研究会を中心に栽培されているカリフローレというカリフラワーに似ている茎の長い野菜を使ったサラダです。

11月15日(火) ねぎラーメン

埼玉県産のねぎを使ったラーメンです。たっぷり入ったねぎをお楽しみに。

11月18日(金) にんじんパン
彩の国シチュー

埼玉県産のにんじんを使ったパンです。本校初登場です。埼玉県で生産のさかんなブロッコリー、さつまいもなどをつかったシチューです。

11月30日(水) 小松菜ふりかけ

さいたま市の緑区の若谷農園さんで栽培された小松菜を使った手作りふりかけです。小松菜をごま油で炒め、塩、酒を振り、乾煎りしたじゃこにみりんをかけたものであえます。

11月8日は
いい歯の日



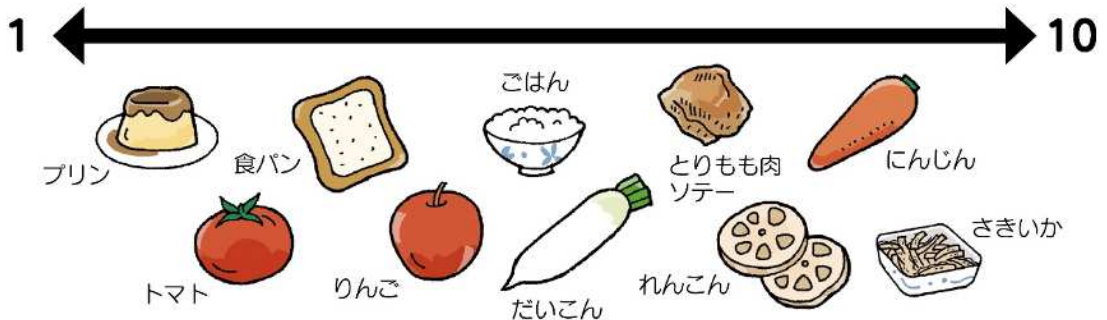
よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化吸収を助け、食べすぎを防ぎ、虫歯や歯周病の予防に役立つなど体によい働きがあります。家庭でよく噛むことを意識しましょう。

食材を大きく切る、火加減に注意し、食感を残すこともポイントです。



食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。