

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食を通して地域の農畜産物を知り、ふるさとへの理解と愛着を深める月間です。あまり知られていませんが、埼玉県やさいたま市でもたくさんの農畜産物が育てられています。また、おいしい郷土料理やB級グルメも数多くあります。11月の給食では、いつも以上に地元の食材や料理を紹介します。お楽しみに！



埼玉県のキャラクター「コバトン」です。県の鳥「シラコバト」がモチーフです。2004年に埼玉県で開催された国体のマスコットとして誕生し、2014年より県の特命宣伝部長となりました。今年が埼玉県が誕生して151年目です。



さいたま市のキャラクター「ヌゥ」です。見沼田んぼの主の子孫です。さいたま市は2001年5月1日に浦和市・大宮市・与野市の3市が合併して誕生し、その後2005年4月1日に岩槻市も合併しました。日本の市で9番目に人口の多い市となりました。今年がさいたま市が誕生して21年目です。

地産地消をご存知ですか？

「地産地消」とは、「地域で生産された食材はその地域で消費する」という考え方です。身近でとれたものは、輸送距離が短い分新鮮で、エネルギーやコストも少なく済みます。また、生産者の顔が見られることは安心ですし、消費者側も地域の理解へと繋がります。私たちの毎日の買い物が、地元の生産者を応援することに、また日本の食料自給率を上げる「カギ」を握っています。

そんな地産地消の取り組みの1つとして、お店の入口に「緑提灯」がかけられているのを見たことがありますか？国産や地元の食材を積極的に使っているお店がこの緑提灯をかけることができます。提灯についている★の数が多いほど、地元の食材を使っている割合が多いお店であることを表しています。



さいたま市生まれの野菜「カリフローレ」をご家庭でも使ってみませんか？

「カリフローレ」は、さいたま市の種会社が品種改良したさいたま市生まれのスティック状のカリフラワーです。一般的なカリフラワーは、主に花のつぼみの部分を食べるのに対し、カリフローレは長く伸びた茎の部分をメインで食べます。軸の部分は茹でると鮮やかな緑色になり、アスパラガスのような食感と甘味があります。給食でも11月22日にサラダで登場します。



- 食べ方**
- 茹でる**：1～2分でシャキシャキ感、3～4分でホクホク感が楽しめます。
 - 焼く**：フライパンで蒸し焼きにしてください。
 - 炒める**：えびやいかやほたて等シーフードとの相性が良いです。
 - 煮込む**：コンソメスープやトマトスープに入れてもおいしいです。
- 旬** 4～5月と11月が旬です。スーパー等でも手に入ります。

埼玉グルメを楽しもう！

他の県から友だちが来て「埼玉の名物が食べたい」と言われたら、皆さんはどこに案内しますか？埼玉県にも歴史と伝統が息づいた郷土料理や、ユニークなB級グルメがたくさんあります。秋のお休みに地元の味を楽しみに出かけてみませんか？



豆腐ラーメン **さいたま市**

地元さいたま市岩槻区のレストラン大手門のまかない食として誕生しました。過去のB級グルメ王決定戦でも2回優勝しています。11月16日の給食に登場するので楽しみに♡



大宮ナポリタン **さいたま市**

大宮駅は昔から「鉄道のまち」として栄え、鉄道関係者がよく食べていたのがナポリタン。そんなナポリタンをご当地グルメとして復活させました。現在、大宮駅周辺の32店舗で楽しむことができます。



ゼリーフライ **行田市**

行田市の郷土料理で、おからのコロッケのようなお料理です。形を小判型にすることから「銭フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」という名前になったと言われています。行田市内にはゼリーフライが食べられるお店が20店舗以上あります。11月25日の給食にも登場します！



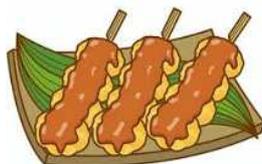
東松山やきとり **東松山市**

東松山のやきとりは豚のカシラ肉に辛味の効いた味噌ダレをつけて食べます。東松山駅を中心に50軒ほどのお店で食べることができます。11月24日の給食ではごはんに炊きこみました！



味噌ポテト **秩父地域**

ホクホクのじゃがいもとサクサクの衣に甘辛の味噌ダレをかけて食べる味噌ポテト。秩父地域では農作業の合間のおやつ「小屋飯（こぢゅうはん）」に食べられます。11月9日の給食に登場します。



おっきいこみうどん **秩父地域**

秩父地域の郷土料理です。山に囲まれた秩父地域は、田んぼを作ることが難しく、昔から斜面を利用して作られる小麦で様々な食文化が広がりました。山菜やきのこや地元の野菜をたっぷり使った醤油味の汁に、麺をきりおとすことからこの名前がつけました。11月9日の給食でめしあがれ♡



わらじかつ丼 **小鹿野町**

丼のフタが閉まらないほどのカツがごはんに乗ったタレカツ丼は小鹿野町の名物です。18のお店で秘伝のタレの味が異なるので食べ歩きも楽しめます！



いがまんじゅう **羽生市**

全国のご当地グルメを紹介するテレビ番組でも話題になった「いがまんじゅう」は、お祭りやお祝いの時に昔から作られてきたあんこが入ったおまんじゅうを赤飯で包んだ郷土料理です。栗のイガに似ていることからこの名前がつけました。



**さいたま市「食育なび」を
ご活用ください！！**



<http://www.saitamacity-syokuiiku.jp/>

さいたま市の食育と健康づくりに関する公式サイトです。「地産地消」やさいたま市の小中学校や保育園の給食レシピ等が掲載されています。