



食育だより

令和6年度
さいたま市立蓮沼小学校

わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。また、食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして、感謝の心をもっていただきましょう。

知ろう！埼玉県の野菜

埼玉県には、主に埼玉でしか栽培されていない特徴ある農産物がたくさんあります。また、埼玉県は穏やかな気候と豊かな自然に恵まれた農業県であり、産出額の多い農産物も数多くあります。野菜、果物、お米、お茶、お肉、魚等、それぞれ生産者がこだわりをもって育てた逸品です。

＜埼玉ならではの農産物＞

ヨーロッパ野菜

主に海外で栽培され日本に輸入される野菜ですが、さいたま市内の地元シェフたちからの要望で、高温多湿に弱いヨーロッパ野菜を、日本向けに品種改良したものです。

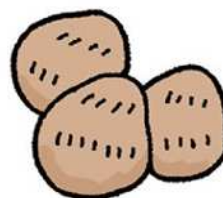


いちご（かおりん・あまりん・べにたま）

県農業技術研究センターで開発された埼玉県オリジナルのいちご品種で、生産が許された生産者だけが栽培できます。「あまりん」「かおりん」は観光摘み取り・直売向け、「べにたま」は市場出荷向けの品種です。

さといも（丸系八つ頭）

大きく丸い親芋が1個できる、埼玉県だけで栽培されているオリジナル品種です。ホクホク、ほんのり甘く、丸い形状で一般的な八つ頭に比べ、皮むきが簡単です。



日本なし（彩玉）

今年の9月の「第3回全国梨選手権」で最高金賞を受賞しました。9月の給食でもおいしくいただきました！

ぶどう（ちちぶ山ルビー）

秩父地域のぶどう園だけで栽培されていて、楕円形で種もなく皮ごと食べられるぶどうです。



他にも……

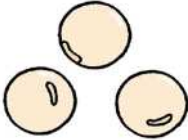
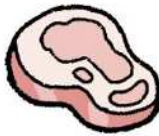
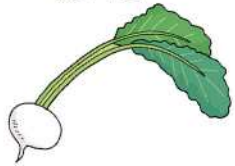
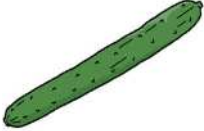
狭山茶、米（彩のかがやき・彩のきすな）、彩の国黒豚、武州和牛、深谷牛、彩さい牛、彩の夢味牛、彩の国地鶏タマシャモ、ホンモロコなど



クイズ『埼玉県で産出額上位の農産物は？』

産出額5位以内に入る野菜はどれでしょう。

正解は、給食室前・2F 渡り廊下に展示してあるので、見てみて下さい。

だいず 	はくさい 	ブロッコリー 	こまつな 
ほうれんそう 	ながねぎ 	ぶたにく 	かぶ 
きゅうり 	こむぎ 	えだまめ 	さといも 

埼玉県には他にも伝統野菜と呼ばれる野菜があります。くわい・しゃくし菜・木の芽・うど・のらぼう菜・青なす・川越いもなどです。

今月の給食では、しゃくし菜を使ったチャーハンを提供します。12月にはくわいも使用予定です。楽しみにしていて下さい！

11月の給食レシピ



ガルビュールスープ（4人前）

材料		作り方
ベーコン…40g	オリーブ油…小さじ1/2	① 材料はすべて角切りにする。
白いんげん豆…40g	長ねぎ…1/3本	② 油を熱し、ベーコン、ねぎを炒める。
キャベツ…1～2枚	パセリ…適量	③ たまねぎ、にんじんを加える。
たまねぎ…1/3個	コンソメ…小さじ1	④ じゃがいも、水、コンソメを加える。
だいこん…1.5cm幅	塩…小さじ1.5	⑤ 白いんげん豆を加える。
にんじん…1/8本	こしょう…少々	⑥ キャベツ、だいこんを加える。
じゃがいも…1/2個	水…400～500ml	⑦ 調味料、パセリを加え、仕上げる。

フランス南西部ペアルヌ地方の家庭で食べられている料理です。白いんげん豆とたっぷりの野菜、地域の名産である塩漬け豚や生ハムの骨などを煮込んで作る具沢山の田舎風スープです。