

きしちょうランチ通信



令和7年 11月号

岸町小学校 給食室

季節が急にすすみ、秋の深まりを感じるようになりました。朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。こまめな手洗い、バランスのとれた食事、十分な睡眠で体調管理ができるように御家庭でも御協力をお願いします。

《11月の給食目標》 地域の食材について知ろう！



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

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。学校給食で、地元産食材の活用をはかるとともに、地元の食材や郷土食を通して、ふるさとの関心を高め、愛着を深める活動を推進しています。

給食で食べている牛乳とお米は、すべて埼玉県内で作られています。このように地元で作られた農産物を地元で消費することを、「地産地消」といいます。これは生まれ育った場所で作られる食べ物や水が、体に一番合っているという考え方から生まれた言葉です。給食では、地元でとれた新鮮で栄養満点な野菜や地元で生産された食品を積極的に使うようにしています。



11月は埼玉県の郷土料理や地場産物が給食にたくさん登場します！

埼玉県は、野菜・米・畜産を中心にはいろいろな農業がさかんです！



4日(火) 川島呉汁（川島町の郷土料理）ずいきが入るのが特徴です。

11日(火) おっきりこみうどん（埼玉県の郷土料理）

17日(月) まゆたま汁（秩父地域の郷土料理）

養蚕がさかんな秩父地域では、まゆのできがよくなるよう願ってまゆの形に似せた団子を作り食していました。

21日(金) ケール入りキーマカレー（地元食材「カリーノケール」）

寄居みかんゼリー（地元食材「みかん」）

27日(木) キャロットパン（地元食材「にんじん」）

カリフローレサラダ（地元食材「カリフローレ」）

11月からお米は、埼玉県産の「新米」になります！

11月中 小松菜 若谷農園さん（緑区）

地産地消はSDGsにもつながります！

スーパーや直売所で、地元でとれた野菜を探してみてください。

- 地元で作られた新鮮なものが食べられる。
- 作っている人の顔が見えるため、安全で安心な野菜・果物などを手に入れることができる。
- 地元で作られたものを地元で消費することで、地域の経済が活性化する。
- 地域の伝統的な食材や料理を見つめ直し、受けがれることにもつながる。
- 輸送にかかる燃料などのコストが減るので、環境にやさしい取組につながる。



岸町小の食育について紹介します！

南会津町の給食メニュー「トマトカレー」が登場しました！

10月8日（水）の給食では、5年生の宿泊学習先である南会津町の給食メニュー「トマトカレー」が登場しました。自然豊かな南会津町は、南郷トマトやきのこがたくさんとれます。特産品のトマトをたっぷり使ったトマトカレーは、トマトの甘みや酸味ときのこの食感がおいしいカレーです。子どもたちからも大人気でした。給食では、実際に食べて食文化にふれる体験をたくさん取り入れるようにしています。給食をきっかけにして地域の食への関心を持ったり、さいたま市との文化の違いを学んだりしてもらえたならと思います。

【トマトカレー】

（材料）2人分

- ・しめじ ・・・ 50g
- ・玉ねぎ ・・・ 100g
- ・じゃがいも ・・・ 1個
- ・にんじん ・・・ 30g
- ・豚ばら肉 ・・・ 80g
- ・カレーフレーク ・・・ 50g
- ・生トマト ・・・ 1個
- ・水 ・・・ 120cc



【献立】

- ・トマト
カレーライス
- ・牛乳
- ・こんにゃく
サラダ
- ・みかん

～作り方のポイント～

トマトは、風味や食感を引き出すため、煮込む野菜やお肉の最後に入れて煮込むといいです。

【レシピ提供：ホテル南郷】

栽培委員会×給食 『育てて食べる農業体験活動』

栽培委員会さんの育てたさつまいもを使って、給食を作りました！

10月10日（金）栽培委員さんが岸町小の畑で育てた12キロのさつまいもを使って「大学芋」を作りました。さつまいものホクホク感や甘味を感じながら、よく食べていました。



【献立】

- ・わかめうどん
- ・牛乳
- ・大学芋
- ・土佐酢あえ

✿毎月19日は『食育の日』です。御家庭におきましても月に一度『食』について考える日にしましょう。