

給食だより

令和6年11月号

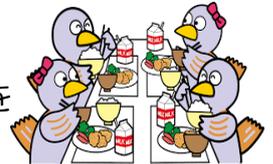
家庭数

さいたま市立栄和小学校

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。埼玉県は、穏やかな気候と豊かな自然に恵まれているので、農業が盛んで、全国でも、有数の生産量をほこる野菜が多くあります。

11月の給食では、埼玉県で昔から食べられている郷土料理やB級グルメを紹介したり、埼玉県産やさいたま市産の野菜などを積極的に取り入れます。楽しみにしててください。



「地産地消」という言葉を知っていますか？

「地産地消」とは、「その地域で生産されたものをその地域で消費する」ことです。地産地消のメリットは、いつ、どこで、どんな人が作ったものなのかわかるので、買う人が安心できます。また、食べ物をつくったその土地で食べるので、新鮮でおいしいうちに食べられるうえに、運ぶ距離が短くすんで、輸送中にできる排出ガスも少なくなるので、地球にもやさしいです。

私たちの毎日の買い物も、地域の生産者を応援することになり、また日本の食料自給率をあげる鍵にぎっています。買い物をするときは、産地をよく見て、地産地消を意識をしてみましょう。

●2024ツール・ド・フランスさいたまクリテリウムが開催されます●

11月2日（土）にさいたま新都心駅の周辺において、自転車競技イベント「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。これを記念して、11月1日（金）の献立を「ツール・ド・フランス給食」としてフランスの料理を紹介し、フランスの食文化に親しみ、さいたまクリテリウムの大会を応援しましょう。



コック・オーヴァン

フランス語でコックは「鶏肉」、ヴァンは「ワイン」のことです。鶏肉をワインで煮込む料理ですが、給食では焼いた鶏肉にトマトや赤ワインを煮詰めたソースをかけます。煮詰めているので、赤ワインのアルコール分はとんでいます。本場では、ゆでたてのパスタやじゃがいもにそえることが多いようです。

キャロットラペ

フランス語でラペは、スライサーなどで「すりおろす」という意味です。にんじんの千切りを酢やはちみつ、バジルなどと和えています。手軽な常備菜として、フランスでは、なじみのあるサラダです。給食では、食べやすいようにツナをくわえています。

ジュリエンスープ

ジュリエンスープの名前の由来は、野菜の切り方にあります。ジュリエンは、フランス語で「細切り」のことです。じゃがいもやたまねぎ、セロリなどの野菜が入っています。野菜のうまみを味わってほしいです。

給食レシピ

紹介

スイスチャードのツナマヨサラダ

●11月12日の給食で登場します。

【材料】約4人分

スイスチャード	1束
大根	150g
コーン缶	40g
ツナ缶	60g
マヨネーズ	24g（大さじ2）
粒入りマスタード	4g（小さじ1）
穀物酢	15g（大さじ1）
油	8g（小さじ2）
塩	ひとつまみ

【作り方】

- ①スイスチャードは長さ2cmに切り、葉と茎の部分を分けてゆでる。ゆですぎると茎の色が抜けるので注意。
- ②大根は、千切りにしてゆでる。
- ③ツナとコーンの水気を切る。
- ④酢、油、塩をよく混ぜてから、マヨネーズと粒入りマスタードを加えて混ぜる。
- ⑤ゆでた野菜と③、④を混ぜて、できあがり。



- ★スイスチャードは、地中海原産の葉物野菜です。茎の色が、赤や黄色、オレンジ色などのカラフルです。
- ★スイスチャードが手に入らなければ、ほうれん草や小松菜でも代用できます。

