

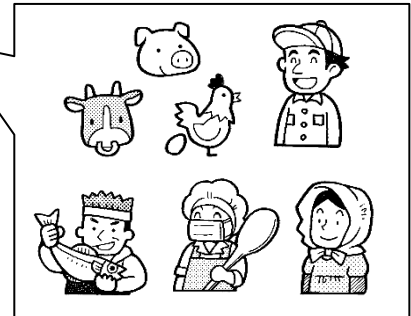
食育だより 11月

令和7年11月
秩父第一中学校共同調理場発行

埼玉県ではいろいろな農産物がとれる11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。そのため、11月給食は秩父産の食材や埼玉県産の食材を使用したメニューを多く取り入れています。ぜひ、ご家庭でも郷土食や地場産物を取り入れて、ふるさとに触れてみませんか？

給食にはこんな人たちが関わっています!!

わたしたちが毎日食べている給食には、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの人が関わっています。その皆さんのおかげで、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。



そろっていますか？ 3つの食品グループ

毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。



作ってみませんか

体の組織をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
 魚・肉・卵・豆・豆製品	 牛乳・乳製品・小魚・海そう	 緑黄色野菜	 その他の野菜・果物	 米・パン・めん・いも・砂糖	 油脂

《高麗鍋(こまなべ)風スープ》

[材料 5人分]

ごま油 3g
 豚小間肉 175g
 にんじん 100g
 だし汁 400ml
 大根 75g
 里芋 75g
 白菜 100g
 しいたけ 20g
 白菜キムチ 120g
 ごま油 3g
 生揚げ 150g
 三温糖 6g
 酒 12g
 みりん 6g
 赤みそ 12g
 しょうゆ 25g
 牛乳 180g
 長ねぎ 50g
 ごま 少々

[作り方]

- ① 豚肉は3cmに切り、キムチはごま油で炒めておきます。しいたけは千切り、人参・大根はいちょう切り、里芋は半月切り、白菜は短冊切り、長ねぎは小口切りにします。
- ② ごま油を入れた鍋に豚肉を入れて炒め、にんじんとしいたけを加えて炒めます。そこにだし汁を加え、大根・里芋を加え加熱します。
- ③ ②の熱が通ったらサイコロ状に切った生揚げ・白菜を加え、三温糖・酒・みりん・牛乳・といた赤みそを加え弱火にしてふたをします。
- ④ しょうゆと炒めたキムチと長ねぎを加え、煮立ってきたらごまを加えてできあがり。

※埼玉県日高市で名物となっている「高麗鍋」を給食用にアレンジしました。ぜひご家庭でも試してみてください♪

【図書給食】★11月7日実施予定

10月27日から11月9日までの、2週間は、「読書週間」です。読書の楽しさを伝える運動です。給食を通して本に親しめるよう、物語とコラボした「図書給食」を実施します。この機会にぜひ読んでみてください。

『タスキメシ』 額賀零 著



ジャガイモとトマトのベーコン煮

箱根駅伝を夢見て長距離走に青春をささげる陸上青年それぞれの思いと生き様、そして料理を通して感じる人のぬくもりも熱く描かれた小説です。じゃがいもとトマトのベーコン煮は、主人公が弟のために作った料理のひとつです。