

# 食育だより

令和6年11月

さいたま市立川通中学校給食室

11月の目標：郷土の食文化を知り、地元の魅力を感じよう

## 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。埼玉県やさいたま市では、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！

### 「地産地消」はSDGsにも貢献します

「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。



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、県の特命宣伝部長となりました。今年には埼玉県が誕生して153年目です。



さいたま市のキャラクター「ヌ」です。見沼た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日に岩槻市が合併しました。今年にはさいたま市が誕生して23年目です。

### 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

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20日の給食に登場するので楽しみに♡

#### 大宮ナポリタン

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。大宮駅周辺のたくさんのお店で楽しむことができます。

#### ゼリーフライ

行田市の郷土料理で、



おからのコロ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そうです。11月11日の給食にも登場します！

#### 東松山やきとり

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18日の給食ではごはん炊きこみました！

#### 味噌ポテト

ホクホクのじゃがいも  
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）」として食べられます。11月6日の給食に登場します。

#### おっきりこみうどん

秩父地域の郷土料理で



す。山に囲まれた秩父地域は、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。醤油味の汁に、麺を切り落とすことからこの名前がつけました。11月6日の給食でめしあがれ♡

## さいたまヨーロッパ野菜

さいたま市は「トマト」「チーズ」「パスタ」の1人あたり消費額が日本トップクラスで、イタリアン・フレンチのお店が市内に200軒以上あります。そんなさいたま市のイタリアン・フレンチのシェフたちの「ヨーロッパ野菜をぜひ地元で栽培してほしい！」という声に地元農家が応えて、ヨーロッパ野菜を日本向けに品種改良して栽培し、レストラン向けに流通しています。川通中の給食でも毎月、さいたま市産のヨーロッパ野菜を使った料理を提供しています。



### カリ/ケール



青汁にも使われるケールの一種で、栄養価の高い緑黄色野菜です。葉のふちが縮れてフリルのように愛らしいところから、イタリア語で愛らしいを意味する「カリノ」と名付けられました。

### スイスチャード



和名は「フダンソウ」と言って、ピーツと同じ仲間です。ほのかに甘みがあり、赤・黄・白・ピンクのものがあります。4~7月、10~12月が旬です。使い方はほうれん草と同じですが、ゆでてしまうと色があせてしまうため、生でサラダか蒸し料理で、綺麗な色を生かした料理がおすすめです。

### カリフラワー



さいたま市にある種屋さんが品種改良した軸まで食べられるスティックカリフラワーです。4~5月と11月が旬です。ブロッコリーやカリフラワーと同じ使い方、炒め物やサラダ、パスタ等いろいろな料理に合います。最近ではスーパーでもよく見かけますね。

### カーボロネロ



カーボロはイタリア語でキャベツ、ネロは黒。別名「黒キャベツ」とも言われる丸くならないキャベツです。上のケールと同等の高い栄養価で、甘みと不快旨味があるので、ミネストローネなどの煮込み料理にむいています。11~2月が旬です。

### バターナッツ南瓜



バターのようなクリーミーさとナッツのようなこくのある甘味があることから、この名前がつけました。電子レンジで加熱するだけで、スプーンですくえるほど柔らかくなります。ポタージュやグラタンにむいています。9~10月が旬です。

### チーマティラーパ



イタリアの菜花で、つぼみ・茎・葉全て食べられます。イタリアでは、耳の形をしたパスタ「オレッキエッタ」と合わせたり、「サルシッチャ」というウインナーと一緒にピザに乗せたりするのが定番です。11~2月が旬です。

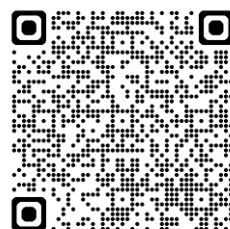
### 食育・健康づくりのサイト

**「さいたま市食育なび・健康なび」をご活用ください！**

「さいたま市食育なび」は、さいたま市の給食献立のレシピや食のイベント情報を、「さいたま市健康なび」は、健康づくりに役立つ情報や各種イベント情報を提供するポータルサイトです。ぜひ、ご活用ください。



### 食育なび



### 健康なび

