

きゅうしょくだより

令和7年11月号
さいたま市立大成小学校

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

埼玉県では11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』とし、地元の食材や郷土料理等への理解を通し、郷土への関心を深め、伝承する気持ちを育てることに努めています。私たちが住んでいる埼玉県では、様々な農産物が作られています。今月の給食では埼玉県産の食材をより多く使用したり、埼玉県の郷土料理がたくさん登場したりします。特に郷土料理は、その地域で生産が盛んな食材を使用したり、生活の仕方や文化によって生まれたりします。郷土料理について知り、味わい、大切に受け継いでいけるよう、地域についての学びや郷土愛を深めていければと思います。御家庭でも話題にいただけたら嬉しいです。



埼玉県で多く作られている農産物

小松菜



さいたま市/上尾市/三郷市
八潮市/所沢市など

かぶ



深谷市/三芳町/所沢市
日高市/熊谷市など

長ねぎ



深谷市/熊谷市/本庄市
上里町/吉川市/さいたま市など

さといも



所沢市/狭山市/さいたま市
川越市/三芳町など

ブロッコリー



深谷市/本庄市/上里町
熊谷市/さいたま市など

ほうれん草



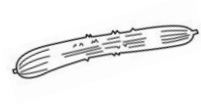
川越市/深谷市/三芳町
所沢市/狭山市など

くわい



さいたま市/越谷市など

きゅうり



深谷市/本庄市/加須市
杉戸町/羽生市など

- *埼玉県では、温暖な気候を生かして、この他にも多くの農産物が作られています。
- *給食で使用している精白米、地粉うどんの小麦粉、味噌、牛乳は全て埼玉県産です。
- *パンと中華麺は、埼玉県産小麦粉を30%使用しています。
- *小松菜は、さいたま市緑区にある若谷農園さんで栽培されたものを毎回使用しています。

「さいたま市食育ナビ」 URL: <https://www.saitamacity-shokuiku.jp/>

毎日の大切な食生活、食の安全などを
含めた食育に関する総合的な情報を提供
するポータルサイトです。

市立学校の給食だよりや給食献立・
レシピ等も掲載されています。



この二次元コードから
「さいたま市食育ナビ」
にアクセスできます

埼玉県 郷土料理

☆ おっきりこみうどん 7日(金)

秩父地方の郷土料理で、大根、にんじん、里芋、長ねぎなどの野菜がたくさん入っています。材料を切っては入れ、切っては入れる様から、この名前がつけました。本来は煮込みうどんですが、給食では汁にうどんを入れて食べます。うどんの麺は埼玉県産小麦100%、里芋・長ねぎも埼玉県産です。

☆ 東松山やきとりご飯・川島呉汁 12日(水)

料理名は「とり」とついていますが、使用している肉は豚肉です。肉の加工場がある東松山では、豚肉を串に刺して焼き、味噌だれで食べるものを、「やきとり」とよんでいます。この東松山の「やきとり」をご飯に混ぜ込んだご飯です。

川島町は古くから稲作がさかんで、田んぼの畔に大豆を栽培していたそうです。その大豆と畑の野菜を取り合わせたみそ汁が川島呉汁です。大豆を水に浸し、すりつぶした汁を「ご(豆汁、豆油)」と言い、「ご」を入れたみそ汁なので、「呉汁」と呼ばれるようになりました。



☆ かてめし・まゆ玉汁 18日(火)

「かてめし」は秩父地方の郷土料理で、「混ぜ合わせる」という意味の「糅てる」が語源です。水田が少なく米が貴重だった頃、ご飯のかさを増やすために野菜の煮物を混ぜて食べたことが始まりだったといわれています。給食では、ずいき、しいたけ、こんにゃく、油揚げ、にんじん、小松菜など、たくさんの食材を使って作ります。「ずいき」は里芋の茎を乾燥させたもので、「芋がら」とも言います。ミネラル、ビタミン、食物繊維が豊富な食品です。

また、埼玉県の秩父地域では、昔、養蚕と絹系の生産が盛んでした。まゆの出来がよくなるよう、まゆの形に似せた団子を作り、木の枝に刺して飾っていたそうです。硬くなったまゆ玉団子を、汁に入れ、煮て食べたことから、まゆ玉汁ができたといわれています。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



よくかんで食べましょう

生涯食事をするために大切な歯。かめばかむほど味が出て、食感も楽しめます。食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。この機会に「よくかむこと」を意識してみましょう。給食では11月4日(火)に『かみかみ献立』として「かみかみご飯」と「いわしのサクサク揚げ」を予定しています。



11月6日(木)「フランスの食文化を感じる学校給食」

11月9日(日)に国際自転車競技大会「2025 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。子どもたちが世界の食文化について理解を深める食育推進のよい機会として、大会開催前に学校給食にフランスの料理を取り入れた「フランスの食文化を感じる学校給食」を、さいたま市立の小学校・中学校・中等教育学校・特別支援学校において実施します。



【大成小学校の給食で取り入れるフランスの料理の紹介】

★ししゃものエスカベッシュ

……エスカベッシュは、油でカラッと揚げた魚を玉ねぎやにんじんなどのお野菜と一緒に酢を使ったソースに浸した料理です。酢のパワーでさっぱりしているので、お魚が苦手な人もエスカベッシュの味付けなら食べられるかもしれません。フランスでは、ピクニックやお祝いのときの料理をしてよく食べられているそうです。

★ポトフ……フランスの家庭料理のひとつで、鍋に肉や野菜を入れて長い時間煮込んだものです。フランス語で「Pot (ポット)」は「鍋」、「Feu (フ)」は「火」を意味する二つの言葉が料理名の由来です。給食では、大きめに切ったかぶ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎなどを、豚肉と一緒に煮込んで作ります。たくさんの野菜から出るうま味と栄養素がスープにも溶けるので、スープまで残さず食べて体を温めてほしい一品です。

6年生家庭科「目指せ！大成小の栄養士！」

6年生児童が家庭科の学習で献立作成に取り組みました。11月～1月の給食で実現することを前提に、主食・おかずの組み合わせの中で五大栄養素のバランス、味や調理方法の組み合わせ、食べ物の旬、地産地消になるような食材選び、彩りなど、たくさんのポイントを意識して献立を考えました。

授業の中では、「給食に採用してほしい！」と熱い思いをもって取り組む児童が多数いました。また、「自分の献立はここがおすすめポイント！」や

「さらにおいしそうな献立にするにはどうしたらいいかな？」など、自分たちで意見を出し、アドバイスし合っていました。その中から選ばれた各クラスの代表一人ずつの献立が、11月からの給食で実現します。初回は11月26日(水)です。6年生が考えた献立をぜひ楽しみに！



11月26日(水)「旬を感じるぽかぽか和風給食」(6年3組 國廣琥太郎さんの考えた献立)

さつまいもの炊き込みご飯 牛乳 鮭フライ みそ汁

11月27日（木）絵本とのコラボ給食

11月28日（金）～12月16日（火）は大成小学校の読書週間です。読み聞かせの実施や、図書委員会による読書イベントなど、今年度もたくさんの本と出会ってもらうための取組を予定しています。昨年度に引き続き、給食では大成小の図書室にある絵本二冊に出てくる食べ物を取り入れた、「絵本給食」を実施します。

11月27日（木）「こまったさんのポテトサラダ」

「こまったさんのサラダ」（作：寺村輝夫、絵：岡本颯子）

こまったさんがはたらくお花屋さんに突然あらわれた魔女。魔女はお花屋さんの花をぜんぶ野菜にかえて、おいしいサラダとドレッシングの作り方を歌い出しますが…。



学校給食試食会を開催しました！

10月9日（木）に3・4年生の保護者を対象に、学校給食試食会を行いました。53名の保護者の皆様に参加していただきました。来年度は現1・2年生の保護者を対象に実施する予定です。今回の試食会で御記入いただいたアンケート（回答32人）の中から、御意見・御感想を紹介します。



★本日の給食について（児童に提供する給食としてお答えください。）

①献立の組み合わせ	・良い 29人	・普通 3人	・悪い 0人
②全体の量	・多い 2人	・ちょうど良い 28人	・少ない 2人
③味付け 韓国風炊き込みご飯	・濃い 1人	・ちょうど良い 31人	・薄い 0人
トックスープ	・濃い 0人	・ちょうど良い 32人	・薄い 0人
④食感 韓国風炊き込みご飯	・かたい 0人	・ちょうど良い 26人	・やわらかい 6人
トックスープ	・かたい 0人	・ちょうど良い 27人	・やわらかい 5人

学校給食がどのような考えのもとに作られているか知ることができ、よかったです。

少ない予算と物価高の中で、栄養バランス・食材の組み合わせ・味付け・調理方法・食育など、いろいろな面を考へて給食を提供しようと、給食に関わる先生方が一生懸命努力されていると感じました。



実際に食べてみて、普段どんな給食を食べているかを知れました。また、給食時間の短さを体感して、子どもたちが毎日とても頑張っていると分かる、よい機会でした。

栄養面や品数で、豊かな給食を提供するためにも、給食費の値上げや、給食室への新しい機械の導入等を検討すべきだと思います。

たくさんの御意見・御感想をありがとうございました。今後の給食づくり・給食指導の参考にさせていただきます。給食費の値上げや施設・設備の改善については学校独自で実行できないため、さいたま市やさいたま市教育委員会にいただいた御意見を伝えたいと思います。給食試食会に御参加くださった保護者の皆様、ありがとうございました。今後も学校給食への御理解と御協力をいただきますよう、お願いいたします。