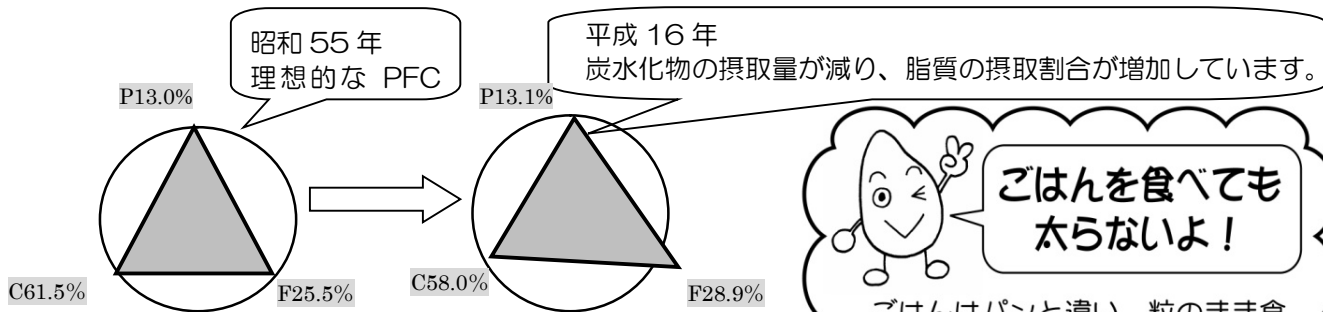


11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県では、収穫の秋11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、学校給食における地元食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動をしています。南浦和小学校でも11月の給食には、埼玉県の各地域の郷土料理や特産品を使用した献立を多く取り入れました。また、ごはんはさいたま市産の「彩のかがやき」の新米になります。実りの秋を大いに楽しみましょう。



ご飯を食べよう！ ～日本型食生活のススメ～

私たち日本人の食生活はお米を中心に、魚、肉、野菜などバラエティ豊かな食材が組み合わせられます。この食習慣は「日本型食生活」と呼ばれ栄養のバランスが理想的だといわれています。しかし戦後食の洋風化が進んだことで、お米を食べる量が減り、肉や卵などの畜産物、油脂類などの消費が増加しており摂取エネルギーのPFC比（P：たんぱく質、F：脂質、C：炭水化物）が崩れていることが指摘されています。



米と日本人の歴史は古く、お米を炊いたご飯は日本の食卓に欠かせない主食です。ご飯は和洋中どんな料理にもよく合い、しかも油を使わずに炊くのでとてもヘルシーです。いろいろな料理に合い、栄養バランスの要となるご飯の役割をもう一度

見直してみましょう。

ごはんを食べても
太らないよ！

ごはんはパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。また、食べすぎず、適量をとるならば、肥満防止や糖尿病予防につながります。

給食室の一角



給食で使用しているお米は埼玉県産の「彩のかがやき」です。麦ごはんの日は委託炊飯で、工場から飯缶に入れられ運ばれます。週に1回程度の混ぜご飯の日は給食室でご飯を炊いています。朝一番に米の洗浄、浸水を行い、約40kgのお米を2釜に分けて炊きます。調理員さんが米の様子をうかがいながら、ヘラで混ぜるタイミングと火加減を調整します。ちょっとした加減でご飯の炊きあがりが変わるので、むらした後、釜のふたを開けるまではドキドキです。

給食試食会に御参加いただきありがとうございました！

10月18日(水)に1年生と今年度の転入生の保護者を対象に給食試食会を行いました。当日は53名の方が御参加くださいました。

栄養士より給食についての説明をし、給食室の作業の様子を映したDVDを御覧いただきました。みなさん熱心に聞いてくださり、とくに、ビデオのときは驚きの声や感嘆の声が聞こえてきました。その後、1年生の各教室を参観、ランチルームに戻り給食を御試食いただきました。



【当日の献立】

- ・みそラーメン
- ・コロコロ大学芋
- ・中華漬け



アンケートより(一部抜粋)

- ・毎日、とても多い量を少数で調理されていることを知りました。
- ・子どもたちが楽しそうに食べている姿を見ることができて良かったです。
- ・程良い味付けで美味しかったです。家でも作ってみたいと思います。
- ・大豆とさつまいもがかみごたえがあって、あごの発達によさそうです。
- ・毎日、家では食べないメニューで、「何でも食べてみよう」という気持ちが育っています。



たくさんの貴重な御意見ありがとうございました！
今後の献立作成・給食管理の参考にさせていただきます。

感謝の気持ち 忘れずに

11月23日は、「勤労感謝の日」です。この日は宮中行事として、その日にとれた収穫に感謝する「新嘗祭」が古くから行われてきました。秋の実りが出そう時季です。自然の恵みへの感謝、また働くことの尊さについて思いをめぐらせ、感謝して食事をしましょう。

いただきます



「いただきます」は、「頂(戴)く」から生まれた言葉です。「頂く」は、大切なものを頭の上(頂)にあげて受け取ることからきており、「もらう」の謙譲語として使われています。「いただきます」には、私たちが生きるために、動植物の大切な命をいただくことへの感謝と、多くの人たちのおかげで食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさま



「ごちそうさま」は、漢字で書くと「御馳走様」です。「馳走」とは、「駆け走る」という意味です。昔は、人をもてなすために方々を駆け回って材料を集め、食事を準備していたことから、その心遣いや労力への感謝を表す言葉として生まれました。生産者や調理をする人など、食事に関わるすべての人たちへの感謝の気持ちが込められています。

※それぞれの分量は小学生 1 人分の 4 人分量です。
御家庭で量を調節して作ってみてください。

★給食レシピ★ れんこんごはん

(4 人分)

米	1 合半	豚ひき肉	60 g	
④ {	酒	小さじ 1	れんこん	80 g → いちょう切り
	塩	小さじ 1/3	ごぼう	20 g → ささがき
	しょうゆ	小さじ 2	にんじん	40 g → 千切り
	粉末和風だし	小さじ 1	油揚げ	1 枚 → 短冊切り
油	適量			
みりん	大さじ 1 と 1/2			
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2			
水	150ml			

- ① 鍋に油を熱し、豚ひき肉と野菜をいため、みりん、しょうゆ、水を入れて煮る。
煮立ったら油揚げを加え、弱火で煮る。
- ② 米に①の煮汁と④を入れたところに水を加え、1 合半分の水分にし、炊飯する。
- ③ 炊き上がったご飯に具を混ぜ込んでできあがり。