

給食だより

平成29年11月号
春日部市立東中学校

日中は、晴れてほかほか暖かい日もありますが、朝・晩は肌寒く体調を崩しやすい時期です。この季節は新米をはじめ、秋のおいしい食材がたくさん出回ります。しっかり食事をとり、家に帰ったら手洗い・うがいをし風邪をひかないよう体調管理に気をつけましょう。

特に
11月に多く

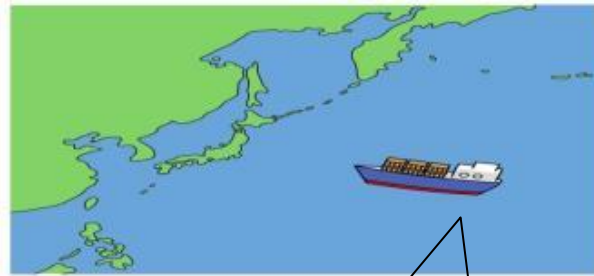
<給食に登場する埼玉県産の食材や料理>

今月の目標

地場産の食材や郷土料理について知ろう

地産地消

みなさんは、自分の住んでいる地域や近くの地域の食べ物をお召し上がりしていますか？地域でつくられた食べ物をその地域で食べることを「地産地消」といいます。採れたての農畜産物は新鮮でおいしく、食べ物を運ぶ時間や費用を抑えることができ、地域の食材や食文化の理解などにつながります。地域のものを積極的に食べるように心がけましょう。



輸送の際に二酸化炭素を排出します。



輸送の距離が短ければ短いほど、環境保護につながるね！

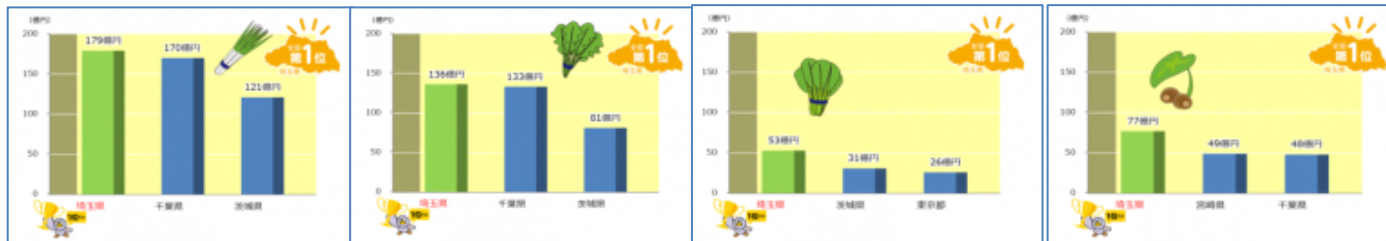
11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

「彩の国ふるさと学校給食月間」とは、収穫の秋でもあるこの時期、地元産の新鮮な食材を取り入れた給食を通して、地元の食材や郷土食について理解し、ふるさとへの愛着を深めるものです。毎日、何気なく食べている給食にも、埼玉県産のものや春日部市でとれたものもたくさん使われています。

埼玉県は農業が盛んです

埼玉県は、首都圏（けん）の大消費地に近いという利点を生かした農業がさかんです。野菜、米、畜産物（ちくさん）を中心に、麦、果物、花などバラエティゆたかな農産物が県内各地で作られています。全国トップクラスのものも数多く、農林水産省の「生産農業所得統計」によると、2014年（平成26年）産の農産物では、「ねぎ」が179億円、「ほうれんそう」が136億円、「さといも」が77億円、「こまつな」が53億円で全国1位となっています。

出典：コバトンと学ぶこども統計クラブ



【ごはん】
春日部産のお米を100%使っています。

【パン】
埼玉県産の小麦や米粉を使用して作られています。

【うどん】
埼玉県産の小麦粉を使用して作られています。

【野菜】

ねぎ

こまつな

さといも

ブロッコリー

今月の給食では地場産物がたくさん！

6日 煮ぼうとう **【埼玉県郷土料理】**
 10日 ゼリーフライ **【行田市郷土料理】**
 29日 彩の国ポトフ
 30日 彩の国肉まん



感謝して食べよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日には宮中行事として、その年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。秋の実りが出そろそろ時季です。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。



●「ばっかり食べ」はやめよう！
1つの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」は、栄養の偏りが心配されるだけでなく、料理をえり好みして食べるような様子が、作った人をいやな気持ちにさせます。
和食では、特にしてはいけない食べ方です。

●マナーを守って食べよう！
作る人の思いが込められた食事に、きちんとマナーを守って食べることで感謝の気持ちを表しましょう。

●「いただきます」のあいさつをしっかりと！
「いただきます」は、今日もつつがなく食事ができること、そして食べ物になった動植物の命に対する深い感謝を表したあいさつです。声を出してしっかりとあいさつしましょう。

●「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに！
「ご馳走（ちそう）」とは、食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へのねぎらいの言葉です。感謝の気持ちを最後にあらためてしっかりと伝えましょう。

●後片付けは思いやりの心で！
食器を洗う人のことを考え、きちんと重ねて返し、スプーンやはしは向きをそろえましょう。食べ残しやごみはきまりに従って集めましょう。

ありがとう！

「県産米を利用したオリジナルレシピ2017」

生徒会専門委員会の活動として、給食委員会は「県産米を活用したオリジナルレシピ2017」に応募するために、様々な調理を、11月13日（金）の委員会活動で行いました。

調理中の様子は、東中ブログで紹介済みですので、応募した料理に込めた思いと、メニューを紹介します。

受験に勝つ丼！

いつも頑張っているお兄ちゃん、お姉ちゃんにカツ丼を作りました。色鮮やかなカツ丼を食べれば、辛いときやくじけそうになったときもやる気が出てくると思います。

このカツ丼で、元気で勇気と気合いをつけて、受験に勝ってください。今までしっかり勉強してきた成果が出ると信じています。



彩り鮮やかたけのこごはん

家族のみなさん、いつもありがとうございます。家事などいろいろやってくれて、とても助かっています。家族の支えがあるから、毎日楽しい学校生活が送れています。

そんな家族のために、頑張ってお料理を作りました。味わって食べてね。



家族オムライス

家族のみなさん、いつもありがとうございます。今日は、お世話になっている家族に和風オムライスを作ったよ。この和風オムライスを食べ、元気に過ごしてね。

これからも、健康で、仲良く、楽しく過ごそうね。



ありがとうオムライス

いつもおいしいご飯を作ってくれる家族へ、自分らしさを含めてオムライスにしたよ。「ありがとう」の言葉に時間をかけました。いつも、おいしいご飯を作ってくれるので、私も頑張ります。



3色そぼろ丼

家族のみなさん、いつもありがとうございます。いつも、お掃除をしてくれたり、おいしいご飯を作ってくれたり、とても嬉しいです。これからもよろしくお願いします。



学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成29年度 10月分(10月2日～10月31日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

東中学校

品目		産地				品目		産地			
主食	米	埼玉(春日部)				青果類	さつまいも	茨城			
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ					なす	使用なし			
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ					えのきたけ	長野			
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟				エリンギ	長野				
						しめじ	新潟				
青果類	にんじん	北海道				赤パプリカ	宮城	山梨			
	たまねぎ	北海道				とうがん	使用なし				
	じゃがいも	茨城	青森	北海道		さといも	埼玉				
	こまつな	埼玉				かぶ	使用なし				
	ほうれんそう	使用なし				白菜	長野	埼玉			
	キャベツ	群馬	千葉			枝豆	使用なし				
	きゅうり	使用なし				トマト	使用なし				
	もやし	栃木				パセリ	茨城				
	だいずもやし	栃木				まいたけ	静岡				
	チンゲンサイ	茨城				生しいたけ	群馬				
	ねぎ	山形				肉類	ぶた肉	青森	大分/岩手	群馬/茨城	
	ごぼう	茨城					とり肉	宮崎	岩手	北海道	
だいこん	埼玉	茨城			魚介類	牛肉	使用なし				
ピーマン	茨城					さけ	北海道				
にんにく	青森					さば	ノルウェー				
しょうが	高知					カレー	アメリカ/ロシア				
かぼちゃ	使用なし					あさり	熊本				
みずな	使用なし					いか	ペルー				
とうもろこし	アメリカ					えび	ミャンマー				
さやいんげん	北海道					しらす干し	静岡				
ブロッコリー	エクアドル					ちりめんじゃこ	静岡				
にら	栃木					ししゃも	アイスランド				
たけのこ	九州四国					あじ	使用なし				

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。