

給食だより



志木市立宗岡第二中学校

平成30年度11月

彩の国ふるさと学校給食月間です

埼玉県では、6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。
 地元産の食材や、郷土料理などへの理解を通してふるさとへの愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の気持ちを育てるための学校給食活動を進めています。
 今月の給食には、埼玉県の郷土料理を多く取り入れました。



まゆ玉汁

秩父では昔、カイコを育てて絹糸を生産していました。
 まゆの出来が良くなるよう、まゆの形に似せて団子を作り団子を木の枝にさし飾りました。
 硬くなった団子は、汁に入れて煮て食べられていたそうです。

東松山の焼き鳥

その名の通り東松山の郷土料理です。
 焼き鳥と聞くと、鶏肉を思い浮かべるかと思いますが。
 しかし東松山市の焼き鳥は、豚肉のカシラ肉を炭火でじっくり焼いたものをいいます。
 そして味噌味の効いた味噌だれをつけて食べる、これが焼き鳥です。
 給食では味噌味の効いた豚肉を丼ぶりにして提供します。



おっきりこみ風うどん

「おっきりこみ」は、小麦の生産が盛んな埼玉県北部や群馬県に伝わる郷土料理です。
 季節の野菜を煮込んだ鍋にうどんを「切っては入れ」て食べることから「おっきりこみ」と呼ばれるようになったそうです。
 給食では、うどんを煮込まず「おっきりこみ風うどん」としていただきます。



しゃくし菜ご飯

しゃくし菜は、秩父地方で作られています。
 形が「しゃもじ」に似ていることからつけられたそうです。
 薄味でじっくり熟成、乳酸発酵させ、爽やかな酸味とシャキシャキとした食感の漬物で、混ぜご飯によく合います。
 ちりめんじゃことごまは、炒ることで香りや旨味が引き立ちます。
 ご飯に簡単に混ぜられ、味に変化がつかのいいですね。



今月も1年生献立が給食に登場します♪

10月にも登場しました、1年生献立が今月にも登場します！今回は、1年1組と1年4組の献立です。
 給食室では、どちらの献立も美味しく提供できるように調理したいと思います。楽しみにしていて下さいね！

7日(水) 1-1 献立
 牛乳 麦ご飯 照り焼きチキン
 ほうれん草とコーンのソテー
 ミネストローネ



12日(月) 1-4 献立
 牛乳 麦ご飯
 鶏の唐揚げ(おろしソース)
 磯の香和え 味噌汁

野菜不足におすすめ ブロッコリー



旬の野菜

ブロッコリーは、ビタミンミネラルなどの栄養価のバランスが非常に良い野菜です。
 ブロッコリーに含まれるビタミン C は、レモンよりも豊富です。ビタミン C は熱に弱いので、調理する際は、茹で過ぎに気を付けましょう。また、ブロッコリーの芯にはつぼみ部分よりも多くの栄養を含んでいるので、捨てずに一緒に食べましょう。

おすすめの調理法は、電子レンジを使って茹で、油やバターを使った炒め物、サラダや和え物にするなど栄養もあまり失うことなく調理することができます。今が旬のブロッコリー美味しくいただきましょう！！

秋刀魚をかってよく食べよう！



16日の給食に毎年行っている秋刀魚をかってよく食べよう！の取り組みを行います。
 当日の朝の会に、給食委員さんが紙芝居と秋刀魚の模型を使い、秋刀魚の食べ方の手順を説明します。
 骨付き秋刀魚は食べにくいと思いますが、練習をして上手に食べられるようになりましょう！！

秋刀魚の栄養



さんまは「秋刀魚」とも書かれるように、秋の代表的な魚です。
 青魚の代表秋刀魚には、頭が良くなると言われている DHA(ドコサヘキサエン酸)や、血液をサラサラにしてくれる EPA(イコサペンタエン酸)が含まれています。
 他にも目の疲れを予防してくれるビタミン A、貧血予防に効果的なビタミン B12、細胞再生に役立つビタミン B2 が豊富に含まれています。
 さらに、骨の生成に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けてくれるビタミン D は、骨や歯を丈夫にしてくれます。
 成長期の皆さんには、うれしいことばかりですね。上手に秋刀魚や青魚を摂りましょう！

