

給食だより11月

令和4年10月24日
草加市立 長栄小学校

木の葉が色づきはじめ、秋の深まりを感じる季節となりました。これから朝晩の冷え込みが徐々に厳しくなっていきます。季節の変わり目に体調を崩さないよう、バランスのよい食生活を心がけるとともに、『早寝・早起き・朝ごはん』が出来ているか、生活習慣を見直してみましょう。



知っていますか?『彩の国ふるさと学校給食月間』

埼玉県のマスコット「コバトン」

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、埼玉県産の食材や、埼玉県の郷土料理を給食に取り入れることで、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活動を進めています。

草加市の小中学校では、市内産農産物を活用した地産地消の取り組みを積極的に行っています。

令和3年度 草加市内の給食で使用した草加市内産農産物 使用量トップ10

1位 小松菜



草加市では市内全域で1年中栽培されている小松菜。昨年度小中学校の給食で使用した量は、19,148kgです。お店で売っている1束に換算すると約76,592束になります。冬が旬の小松菜は、冬になると葉肉が厚く柔らかくなり、甘みが強くなります。

2位 キャベツ

サラダや和え物、漬物など料理の付け合わせや、スープ、ご飯にかける丼の具など様々な献立に使用するキャベツ。昨年度小中学校の給食で使用した量は、2,096kgです。甘くておいしい草加市のキャベツが給食にもたくさん登場しました。



3位 大根

キャベツと同様にサラダや和え物、漬物など料理の付け合わせや、煮物、味噌汁の具、時にはご飯の具として使用することもある大根。昨年度小中学校の給食で使用した量は、1,364kgです。主に秋から冬にかけて収穫される草加市の大根は、みずみずしくて甘いのが特徴です。



4位 白菜 (1,138kg) 5位 枝豆 (954kg) 6位 玉ねぎ (636kg) 7位 長ねぎ (377kg)



8位 ジャがいも (311kg) 9位 くわい (260kg) 10位 里芋 (202kg)



シリーズ 旬の食材 ~かぶ~

みずみずしく柔らかい春かぶの旬は3月~5月、甘みが強い秋かぶの旬は10月~12月です。

根(胚軸)には胃腸の働きを活発にするアミラーゼの他、ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。



葉にはビタミンA、B、Cの他、鉄、食物繊維、カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムの含有量はほうれん草の約4倍とも言われています。

作ってみよう~11月の献立から~ 小松菜シュウマイ

◆材料◆ (20個分)

- ・小松菜 … 4株
- ・豚ひき肉 … 300g
- ・長ねぎ … 中太20cm
- ・しょうが … 少々(2g)
- ・酒 … 大さじ1/2
- ・しょうゆ … 大さじ1弱
- ・ごま油 … 小さじ2
- ・片栗粉 … 大さじ1強
- ・シュウマイの皮 … 20枚

◆作り方◆

- ①小松菜は、ゆでてよく絞り、細かく刻みます。(刻んだ後、再度水気を絞るとよいです。)
 - ②長ねぎ、しょうがはみじん切りにします。
 - ③豚ひき肉、小松菜、長ねぎ、しょうがをボウルで混ぜ合わせたら、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉を加え、さらによく混ぜ合わせます。
 - ④③を20等分し、シュウマイの皮で包みます。(スプーンの柄の先端を使うと包みやすいです。)
 - ⑤10分~12分程蒸して出来上がりです。(蒸し時間は目安です。)
- *給食では揚げシュウマイにしています。
*味はついていますが、お好みでしょうゆ、辛子をつけてお召し上がりください。

毎月19日は食育の日
です。家族で料理をする
のもいいですね♪

