

# 食育だより 11月

令和6年 蓮田市 No.36

木の葉が色づき、秋が深まってきました。日に日に寒さが増して、体調を崩しやすくなります。栄養豊富な旬の食材を食べたり、栄養バランスのよい食事を心がけたりして、規則正しく健康的に過ごしましょう。



## 11月24日は和食の日

ユネスコ無形文化遺産「和食」

和食の文化を守り、伝承していくことの大切さを考える日です。和食文化は家族や地域の絆を深め、故郷や日本の良さを再確認したり、和食文化を次世代へと伝えたりすることは、食を通じて、日本人が大切にしてきた心を伝えて行くことでもあります。

学校給食では、和食献立を食べることだけでなく、食べ物に感謝する心（「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶）、地域に伝わる食文化、年中行事など日本の伝統も含めて次世代を担う子どもたちに伝える取り組みをしています。



### ○和食の要「出汁-だし-」



余分な調味料を使用せずに、出汁を効かせ、素材の味を生かす調理法が和食の特徴のひとつです。出汁に使われる素材は、かつお・こんぶ・にぼし・干しいたけなど色々ありますが、料理に合わせて素材を使い分けます。

### ○和食の魅力

#### 色々な食材を楽しめる

海も山もある自然豊かな島国である日本は、多彩な食材に恵まれ、それらを使った様々な料理を楽しむことが出来ます。

#### 願いを込めた行事食

日本には健康や幸せを願う行事があり、その願いにちなんだ料理を食べる文化があります。(お食い初め、ひな祭り、端午の節句など)

#### 四季を感じる

日本にははっきりとした四季があり、旬の食材にはその時期に必要な栄養素が豊富に含まれていて、とてもおいしいです。

#### 栄養バランスが良い

多彩な食材で栄養バランスを整えやすいのが特徴です。味噌などの発酵食品も体の調子を整えるのに役立っています。

## 彩の国ふるさと学校給食月間



©埼玉県2024

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。埼玉県では、この期間中地元産や県内産の食材をより活用したり、郷土食を取り入れたりしてふるさとの食への理解を深める取り組みを推進しています。特に、第3週目を「地場産物活用強化ウィーク」として、蓮田市でも取り組んでいます。

### 11月の献立より

#### 糰飯 -かてめし-



出典:農林水産省Webサイト

[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/33\\_6\\_saitama.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/33_6_saitama.html)

秩父地方を中心に埼玉県全域で食べられている料理で、混ぜ合わせるという意味の「糰てる-かてる-」が語源です。お米が貴重だった昔、季節の野菜などを混ぜて量を増やして食べていたそうです。

#### 呉汁 -ごじる-



出典:農林水産省Webサイト

[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/search\\_menu/menu/33\\_2\\_saitama.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/33_2_saitama.html)

すりつぶした大豆と季節の野菜を使った栄養豊富な汁物で、埼玉県全域で親しまれている料理です。蓮田市内の学校給食では、地元で作られている「はなみずきみそ」で味付けしています。



## うどん共和国埼玉



すったてうどん



武蔵野うどん

みなさんは、県がPRしているこのキャッチフレーズを聞いたことがありますか？

埼玉県は小麦の生産が盛んで、うどんの生産量も多い県です。太めで歯ごたえのある麺をつけ汁で食べる「武蔵野うどん」や、川島町の冷やし汁「すったて」など、昔から様々な種類のうどんが親しまれてきました。

そこで、11月は、渋沢栄一も好んだという深谷の郷土料理「煮ぼうとう」を、給食のうどん献立にしました。

ご家庭でも、埼玉県の種類豊富なうどんを、たくさん味わってみませんか。



煮ぼうとう