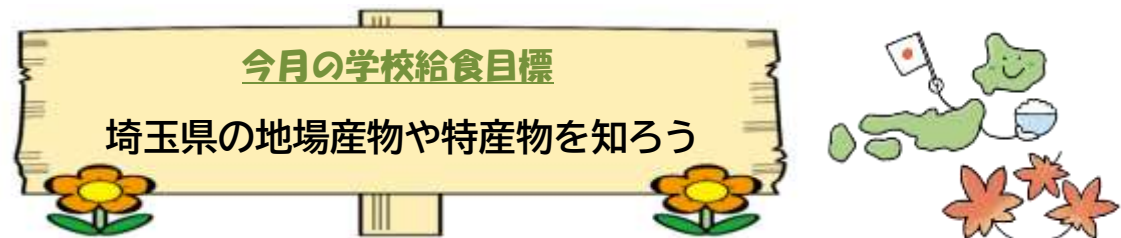


11月 給食だより

春日部市立春日部南中学校

秋も深まり、朝夕冷え込むようになりました。季節の変わり目は、かぜをひきやすくなります。外から帰ってきた時や食事の前など、手洗い・うがいをていねいに行い、朝・昼・夕と3食しっかり、バランスよく食べて、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう。



11月は 彩の国 ふるさと学校給食月間

「彩の国学校給食月間」は、収穫の秋のこの時期に地元でとれる新鮮な食材を取り入れた給食を通して、地元の食材や郷土料理について理解し、ふるさとへの愛着を深めようというものです。11月の食育の日の献立では、春日部産のさつまいもと梨を使用した献立が登場します。給食を通して、ふるさとの食材を味わってくださいね。

埼玉県ならではの味を学校給食で！

埼玉県の郷土料理やご当地グルメなど、昔から食べられてきた料理を給食でも味わおう！

11/4 ゼリーフライ

小判のような形から、「銭フライ」と呼ばれたのが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになりました。たくさんのおからとじゃがいもをベースに作られています。

11/7 かてめし

お米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理です。

11/5 彩の国ポトフ

埼玉県の農産物で収穫量の多い野菜をたくさん使って作ります。

11/18 豚肉の秩父おなめ焼き

名前の由来は、お箸をなめてしまうほどおいしいからと伝えられています。秩父では、昔から普段の食事におかずとして必ずおなめがありました。

11/10 わらじカツ

わらじ(わらで編んだ昔の履物)の形に似ているほど大きなかつなのでこの名前がつけられています。



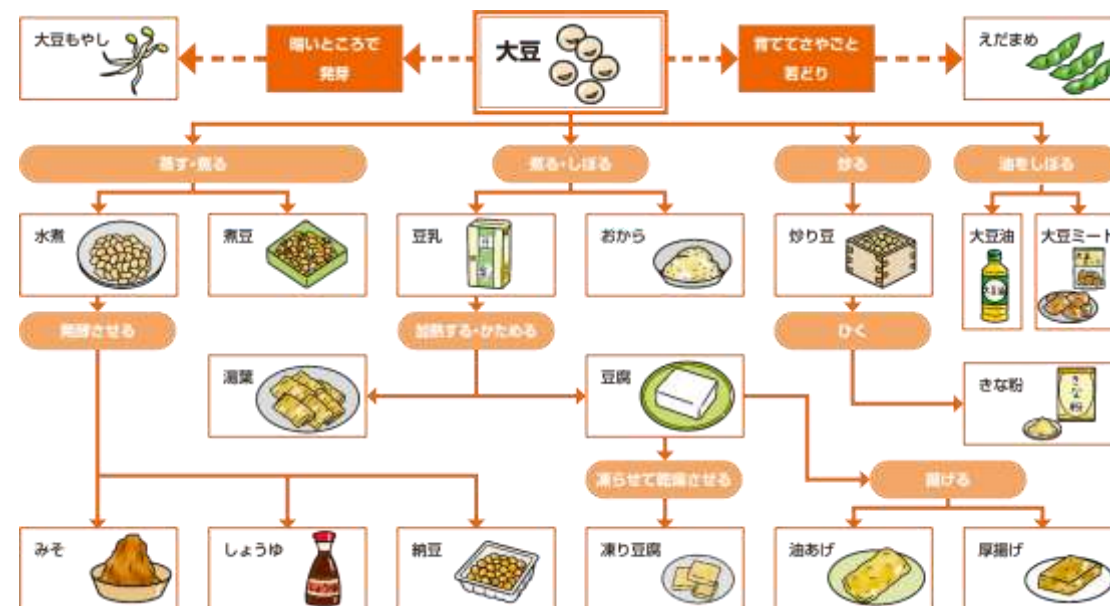
11月24日は「和食の日」

11月24日は、「い(1)い(1)日本(2)食(4)」から「和食の日」と言われています。お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合っています。

すがたを変える大豆！を見つけてみよう



「参考：建学社 食育フォーラム」

給食委員の夢まるごとオリジナル献立

10月20日の給食に3-3の高橋翼紅さんが考えた「人気メニューのつめあわせ！」が登場しました。

春日部南中では、白いご飯より混ぜご飯の方が残りやすいのですが、この日の献立は人気メニューを組み合わせることで、残りがとても少なかったです！

