

11月給食だより

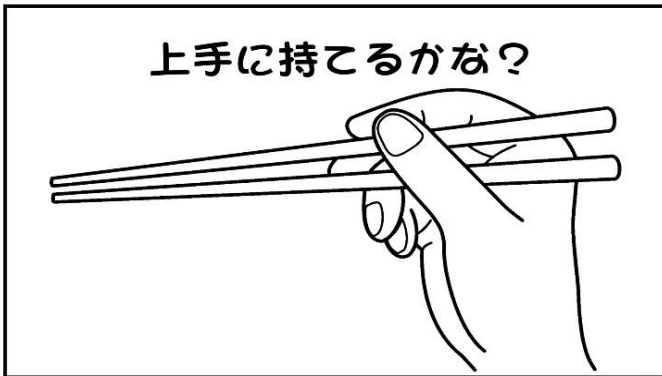


はしづかいをマスターしよう

はしをきちんと持って上手に使えると、見た目が美しく、スムーズに食事をする事ができます。みなさんも毎日の食事で正しいはしづかいを身につけましょう。

食の基本は はしづかいから

現代では食事の際にスプーンやフォークなどをおもに使う人がいますが、和食では、焼き魚や納豆など、はしを使わなければ食べにくい料理が数多くあります。今一度はしのすばらしさを再認識してみましょう。



イラストのように、きちんと持つと、スムーズにはしを動かすことができます。きちんと持っていても、持つ位置が上すぎたり下すぎると使いにくいので要注意！



はしを上手に使えると、切ったりすくったり、さまざまな動作ができるようになりますので、練習してみましょう。

● 10万人でいただきます給食！ ●

11月19日(金)さいたま市内の小中学校全校で統一献立を実施します。

昨年同様「シェフクラブさいたま」のシェフ監修のレシピをもとに「シェフズカレー・カリフローレサラダ」が登場します。馬宮西小ではさらに地産地消として、学校のとなりの田んぼで育ったお米、榎本農園のさつまいも、さいたま市内の「ヨーロッパ野菜研究会」の農家の方が生産された「カリフローレ」を使用します。



いつもの給食のカレーとはちょっと違う欧風で濃厚な味わいのカレーです。

● みそポテト ●

11月1日(月)に登場した「みそポテト」は、甘辛い味付けが大人気でした。ご家庭でもおやつにおすすめです。

＜材料＞ 児童4人分
じゃがいも 300g 小麦粉・水・揚げ油 適量
赤みそ 16g さとう 22g しょうゆ 3g
水 16g

*調味料は大量調理仕様です。
ご家庭では配分を参考に多めにご用意ください。

- ①じゃがいもは一口大に切って、水にさらしてから、少し硬めに蒸しておく。
- ②小麦粉と水で衣を作り、①につけて、油で揚げる。
- ③調味料と水を火にかけ、みそだれを作る。
- ④②と③を優しく和える。

● 11月は「彩の国ふるさと給食月間」です ●

11月14日が県民の日であることから、11月は埼玉県産の農産物を積極的に使用したり、埼玉県の郷土料理をいただいたりして「食」から埼玉県を知る「彩の国ふるさと給食月間」です。



【1日 みそポテト】

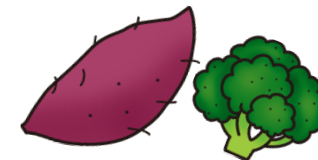
秩父地方の郷土料理です。蒸したじゃがいもを天ぷらのように油で揚げてから、みそだれをからめました。甘辛い味付けが大人気でした！

【15日 糎(かてめし)】

秩父地方の郷土料理です。昔、米の生産が難しい地域で、米の他に山菜や野菜などを加え、量を増やして食べるようになった炊き込みご飯です。

【17日 深谷ねぎラーメン】

深谷市は葱の産地です。深谷ねぎは白い部分が長く、甘みが多いことが特徴です。

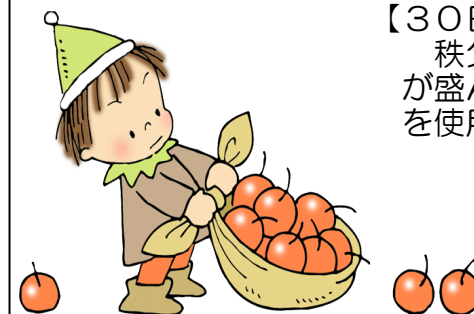


【25日 彩の国シチュー】

さつまいも・ブロッコリーなど、埼玉県産の野菜がたくさん入ったクリームシチューです。

【29日 まゆ玉汁】

秩父地方の郷土料理です。秩父地方では昔から蚕を育て、生糸を生産する産業が盛んでした。そこで、蚕が作る「まゆ」に見たてた「白玉」を入れた汁を「まゆ玉汁」と呼ぶようになりました。



【30日 彩の国ねぎみそ餃子】

秩父や川越などではみその生産が盛んです。埼玉県産の葱とみそを使用した餃子を油で揚げます。