

# 11月の給食だよ!



志木市立宗岡第二小学校  
平成28年度11月号

## 彩の国ふるさと学校給食月間



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、埼玉県の食材や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ための学校給食活動を進めています。そこで、宗岡二小では11月の献立には埼玉県の郷土料理を取り入れました。

### しゃくし菜

給食でできる日：11/16(水)

しゃくし菜(体菜)は、昔から秩父地方で作られていた野菜です。収穫後塩漬にし、一年中日常のおかずやおやつとして食べます。

### 呉汁(ごじる)

給食でできる日：11/22(火)

昔は、どこの農家も大豆の作付けが多く、秋の収穫が終わるとすり鉢ですりつぶして味噌汁にして食べました。

### みそポテト

給食でできる日：11/17(木)

秩父地方では、「小屋飯(こぢゅうはん)」と呼ばれる農作業の合間や小腹がすいたときに食べる郷土料理がいくつかあり、みそポテトもその一つです。



### 給食レシピ紹介

#### みそポテト(5人分 10個分)

じゃがいも 450g (90gのメイクインを5個)  
小麦粉 100g (カップ1)  
水 35ml (大さじ2強)  
※揚げ油

#### みそだれ

白みそ 25g (大さじ1半)  
三温糖 20g (大さじ2強)  
みりん 5ml (小さじ1)  
酒 10ml (小さじ2)  
水 10ml (小さじ2)

- ①じゃがいもは(メイクインだと作りやすいですが、違う品種でも1個40g程度に切れば大丈夫です。)皮をむいて芽を取り、蒸しておきます。(電子レンジでもOK)
- ②小麦粉と水をまぜておき、①のじゃがいもを入れて、ころもをたっぷりつけて揚げます。
- ③みそはあらかじめ酒等で溶いておき、みそだれの材料を鍋に入れ、ぶつぶつとくるまで加熱します。
- ④②のじゃがいもに③のみそだれをかけて出来上がりです。

日ごとに涼しさが増していき、秋の深まりが感じられます。11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。秋の味覚を通して、食にかかわる人の努力について、話し合ってみてはいかがでしょうか。

## 骨付きさんまをかってよくきれいに食べよう

児童の運営委員さんが10月21日に1~3年生のクラスにいき、「さんまの模型」と「紙芝居」を使って食べ方を教えてくれました。「去年より上手にできた!」「去年の方が上手にできた!」様々な声が子ども達から聞こえてきました。最初は難しいかもしれませんが、毎年積み重ねることが大切です。ぜひうちでもやってみましょう!

