



食育だより

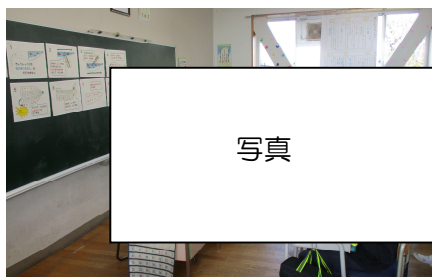
令和5年
11月号

志木市立志木第三小学校
栄養教諭 藤本 千尋

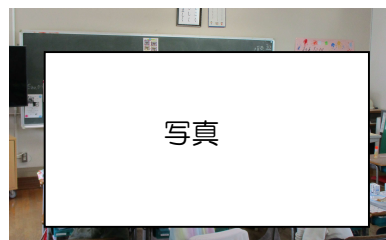
1年生もさんまをかつこよく食べられました！



10月20日に『さんまをかつこよくたべよう』の取組が行われました。当日は立派できれいなさんまが給食室に届き、調理員さんたちがおいしい塩焼きにしてくれました。給食の時間になると、連日練習を重ねた給食委員の5・6年生が、それぞれの担当クラスへ行き、三小のみんなへさんまの食べ方を教えに行きました。



写真



写真



写真



写真

給食委員さんの説明を真剣に聞けていました。



写真



写真



写真

骨だけきれいに
とれました！



11月は新米の季節です。

お米には『米穀年度』というお米専用のカレンダーがあります。11月を始まりとして、10月31日を1年の終わりにするというものです。米穀年度が決められたところは、米の収穫を11月ごろから行っていました。最近では、気候や品種改良などで10月ごろには店頭に出ることが多くなってきて、ずれが出てきています。新米と呼べるのは、基本的にそのお米がとれた年の12月31日までとされています。給食のお米も宗岡の地域でとれた新米に変わりました。今の時期しか味わえません。たくさん新米を食べましょう。

ちなみに、今年のお米は、夏の暑さの影響で見た目の良さを表す等級は全体的に下がってしまったようです。しかし、味に大きな違いはないと言われています。白い米粒が多いため柔らかくなりやすく、炊く時の水分量をいつもよりも1割ほど少なくして炊くと、おいしく炊けるそうです。

11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。

毎年6月と11月は、給食にたくさんの埼玉県産食材や郷土料理を取り入れています。埼玉県でとれる食材や郷土料理を知り、郷土愛を深め、生産者に感謝の気持ちを持つことがねらいです。給食で埼玉県のことをもっと好きになってくれるとうれしいです。

6月の授業で5年生が埼玉県の郷土料理について学習し、埼玉県の生産地マップを見ながら新しい郷土料理を考えました。これらのうち給食で取り入れられそうなもの、良かったものを4つ選んで11月の献立に取り入れていますので、ご紹介します。

1日(水) 5年3組 3班

『秩父市のアップルハニーケーキ』



3班のコメント：

・3つの埼玉県の農産物をつかっている
ので埼玉県のおいしい物がたくさん味わえます。

22日(水) 5年2組 3班

『うまーグ』



3班のコメント：

・野さいがたくさん入っていてえいようが
おいしいです。

27日(月) 5年3組 1班

『みそかつポテサンド』

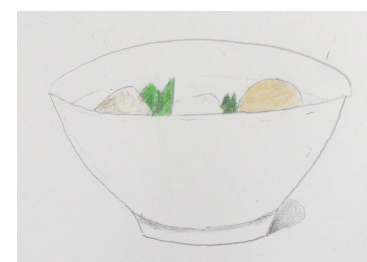


1班のコメント：

・さいたま県のきょうど料理のみそポテ
を入れたのがポイントです。

28日(火) 5年1組 4班

『とり肉とほうれん草のみそしる』



4班の コメント：

・とり肉と相しょうが合うように作りまし
た。あと、食材が多すぎるとまじり合い
すぎた味になってしまうから少なめの
食材にしました。