

11月

給食だより

令和5年10月31日
さいたま市立浦和中学校
給食室

冬はもうすぐそこに… 🍂🌸🍁🍂🌸🍁🍂🌸🍁🍂🌸🍁

暑かった夏、秋も過ぎ各地で葉が色づき、美しい紅葉の景色が見られるようになりました。季節も少しずつ、冬に移り行く頃です。今年の11月8日は「立冬」。「立」の字は「始まる」という意味が込められており、冬の始まりを告げる日とされています。昼と夜の気温差が大きくなるため、体調を崩しやすいこの時期ですが、これから始まる寒い冬を元気に乗り切るため、しっかり食べて栄養補給をしましょう。また、今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県の郷土料理や市内の特産物を使用した献立が取り入れてあります。そして、11月24日は「シェフ給食」でもあります。郷土や外国の料理も味わいながら、いろいろな味覚体験をしましょう。

給食委員会が中心となり「10月10日から会食が再開しました」 ポスター掲示から

「Let's 会食」～あの時の給食を取り戻すために～

もう前を向いた給食は飽き飽きだ！

皆さんに朗報です。なんと、グループでの給食が復活しました。これからは、更に多くの人と会話をしながら給食を食べることができます。約3年ぶりになりますね。今回は4人1グループではなく号車で1グループになります。もしかしたらそこから新たな友達ができるかも…

～最後に～ 完食、そして“感食”できるようにおいしい給食を楽しんでいただきましょう。(給食委員会)



〈郷土食を味わおう〉

11月13日「かて飯」

かて飯は秩父の郷土料理で、見た目は混ぜご飯によく似ています。最初から野菜や調味料を入れるのではなく、炊き上がった白いご飯に少々濃く味付けした具材を混ぜ込む料理です。「かて」とは秩父地方で混ぜるという意味があり、季節によって混ぜられる具材が変わります。昔はお祝いごとや、お盆などの特別な日に作られた「ごちそう」でした。

かてめしは漢字で書くと「糧飯」、かさを増やすという意味もあり、何を入れてもいいご飯のようです。貴重なお米の量を増やす、昔の人たちの知恵です。9月に使用した防災用α化米のご飯も使います。

11月15日「ゼリーフライ」

ゼリーの揚げ物ではないのに「ゼリーフライ」と命名された、行田市のユニークな名物料理です。おからとじゃがいもをベースに、小判型に形を整えてパン粉をつけずに油で揚げます。一説には、形が小判(銭)にそっくりだったことから、「銭フライ」が「ゼリーフライ」に変わったといわれています。

11月15日「ねぎぬた」

埼玉県では、利根川沿いの肥沃な土に育つ深谷ねぎをはじめ、各地で長ねぎがたくさん作られており、その生産量は全国トップクラスです。深谷ねぎは、大正時代に深谷から貨車で東京や全国各地に送られ、その名が全国に知られるようになりました。ねぎぬたは、長ねぎを酢みそで和えた伝統的な料理です。ビタミンB1を多く含む長ねぎは、風邪の予防や疲労回復に効果がありといわれます。

