



深谷市立深谷小学校
令和元年11月1日

木の葉が色づき、秋も深まってきました。
朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなっていきます。衣服の脱ぎ着をこまめにし、体温の調節をしましょう。また外から、帰ったら手洗いとうがいを忘れずに行いましょう。そして毎日の食事をバランスよくしっかりと、かぜ予防のための体力と免疫力をつけておきましょう。

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

「地産地消」はいいにとたくさん！

地産地消



地産地消とは地元で生産されたものを地元で消費していくことです。
地産地消するということは、鮮度のよいものを食べることができるよう、輸送コストをかけずにすみます。消費者にとっては、生産者の顔が見える安全・安心な食材を購入することができ、生産者にとっても地元の農業を応援することになり、地場農業の活性化につながり、大きなメリットがあります。

学校給食では、なるべく多くの地場産の食材を使うよう心がけています。そして今月は特に、埼玉県郷土料理や地場産物をたくさんとりいれて紹介します。この機会に「地産地消」について考えてみましょう！

地場産物や郷土料理を知ろう！

11月の献立には、埼玉県や深谷市の郷土料理や地場産物を使った料理をたくさん取り入れています。

- 5日・・・埼玉県の郷土料理「かてめし」
- 11日・・・渋沢栄一翁の命日にちなんで、深谷市の郷土料理にぼうとうの『渋沢栄一献立』
- 12日・・・川越のさつまいもと深谷市のほうれん草のカレー「小江戸カレー」
- 13日・・・深谷ネギのフルコース 「ふっかちゃん絆やきとり」「深谷ねぎのナムル」「重忠汁」
- 15日・・・地場産深谷ネギを使った「深谷ネギたっぷりうどん」
- 22日・・・秩父地区の郷土料理「みそポテト」



11日「渋沢栄一給食」

ステンドグラスキッシュ

銀行を作るなど主に東京で活躍した栄一翁。当時の住まい(青淵文庫)が今も残っており、西洋を意識したステンドグラスがあります。

にぼうとう

深谷市の郷土料理である「にぼうとう」栄一翁の大好物でした。



深谷市の野菜をたくさん使って作ります。

ステンドグラスの赤と緑と黄色をイメージしています。



ふっかちゃんの野菜のごまごまサラダ

深谷市のブロッコリーやきゅうりを使い、たっぷりのごまが入ったおいしいサラダです。

いい歯でよくかみ、健康に！

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとっても大切なことです。

食べ物の栄養を
しっかりとれる！



だ液がたくさん出て、口の中を
きれいにし、歯を
丈夫にする！



食べすぎを防ぎ、
肥満を予防する！



脳の活動を高め、ストレスを和らげる。
よく味わうことで
心が豊かになる！



深谷小オリジナル！「絆にぼうとう」

材料 はくさい・・・40g だいこん・・・25g にんじん・・・15g 干し椎茸・・・1g
一人分 ねぎ・・・15g 油揚げ・・・5g 油・・・1g しょうゆ・・・8g
本みりん・・・0.7g だしパック・・・3g 生ほうとう・・・50g
肉団子(豚挽肉・・・30g キムチ・・・3g 塩・・・0.15g こしょう・・・少々
にら・・・1g たまご・・・3g かたくり粉・・・1g)

- 作り方 ①はくさいは短冊切り、だいこん・にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め切り、油揚げは油抜きをし短冊切りに、肉団子に入れるニラ、キムチはみじん切りにします。
②干し椎茸は戻して、薄切りにします。(戻し汁使います)
③肉団子をつくります。具を全て混ぜ、団子を作ります。
④ねぎは別に油で炒めておきます。
⑤だしパックでだしを取ります。
⑥だし、干し椎茸の戻し汁の中に、にんじん、だいこん、干し椎茸を先にいれて煮、肉団子も入れます。
⑦野菜・肉団子が煮えたら、白菜の芯、はくさいの葉を入れ、油揚げ、しょうゆ、みりんを入れます。
⑧最後に炒めたねぎを入れ、ほうとうを粉がついたまま入れます。



11月9日の
産業祭で
6年生が販売
します！