

ビタミン愛



令和7年
11月号

深谷小学校 食育だより

令和7年11月10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て、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、バランスのよい食事をし、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



埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月が「彩の国ふるさと学校給食月間」です。本校でも、地場産の食材や郷土料理を給食の献立にたくさん取り入れています。

11月11日は深谷市の偉人「渋沢栄一翁」の命日です。この日は栄一翁が愛した郷土料理「煮ぼうとう」の献立を実施します。煮ぼうとうを通して、栄一翁のまごころと思いやりの

地場産物や郷土料理を知ろう！

みそポテト

秩父地方で古くから定番のおやつとして親しまれていた郷土料理です。秩父地方では「こぢゅうはん」と呼ばれる、農作業の合間に食べる郷土料理がいくつかあり、みそポテトは代表的なひとつです。

重忠汁

畠山重忠にちなんだ汁物です。深谷ねぎをはじめとする地場産物を使用し、県産のみそで味付けしています。重忠が子供の頃、うぐいすの瀬で石投げをしたことから、白玉団子を石に見立てて入れています。

煮ぼうとう

ひもかわや深谷ねぎなど地場産の食材をたっぷり使い、しょうゆで味付けします。生めんから煮込むことで適度なろみ生まれ、温かさが持続します。栄一翁は地元に戻った時には、まわりのみんなに気をつかわせまいと「豪華なものはいらぬから畑でとれる野菜を使った煮ぼうとうが食べたい。」といったそうです。

11月11日栄一翁の命日は

渋沢栄一献立

栄一翁が大好きだった深谷市の郷土料理、煮ぼうとうと深谷市のブロッコリーのサラダです。



青淵文庫のスタンドグラスをイメージして、ほうれん草・ミニトマトが大好きだったじゃがいもを使っキッシュです。

※青淵文庫とは、東京都北区の飛鳥山公園内にある栄一翁の80歳のお祝いと男爵から子爵に昇格したお祝いに現・公益財団法人渋沢栄一記念財団が寄贈した書庫です。

栄一翁にちなんだ献立



25日

栄一翁のラポール給食

ラポールとはフランス語で架け橋という意味です。栄一翁は27歳の時に徳川幕府使節団の一員としてパリ万国博覧会へ出席するため、フランスへ向かいました。また、30歳の時には、富岡製糸場設置主任として製糸場設立にも関わっています。

フランス料理のヌイユ・ラタトゥイユ、チキンフリット・シルクサラダのラポール給食は、フランス・深谷・富岡の3つの地を架け橋としてつないだ



11日

栄一翁の命日は渋沢栄一給食

栄一翁が好んで食べた郷土料理煮ぼうとうの献立です。



17日

お富ちゃん献立

栄一翁にゆかりのある富岡製糸場のある群馬県富岡市の郷土料理「こしね汁、ホルモン揚げ、上州サラダ」の献立です。



21日

人々の声に耳を傾け、日本の将来のために働き続けた栄一翁は91歳という長寿でした。食生活はどんなものだったのでしょうか？

なんと栄一翁は毎朝オートミールを欠かさず食べていたそうです。オートミールは、食物繊維、たんぱく質、ミネラルが豊富な食品です。その食



深谷市教育委員会からのお知らせ

学校給食における特別栽培米(重忠米)の活用について！

11月の学校給食で提供されるご飯(米飯)は、県認証の特別栽培米「重忠米」です。重忠米は、鎌倉時代に活躍した武将の畠山重忠の生誕地である畠山地区で栽培されている米で、品種は彩のきずなとなります。

特別栽培米とは…

地域で慣行的に行われている節減対象農薬及び化学肥料の使用状況に比べ、節減対象農薬の使用回数が50%以下、化学肥料の窒素成分量が50%以下で栽培された農作物をいいます。環境負荷の軽減に配慮したお米といえます。

みなさん味わって食べましょう！