



# 給食だより



令和3年 11月 志木第二中学校



## 11月は彩の国ふるさと給食月間

埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと給食月間」としています。学校給食では、地元の食材や郷土食等への理解を通して、郷土への関心を深め、伝承する気持ちを育てよう努めています。

埼玉県では米、小麦粉、大豆をはじめ、たくさんの作物を生産しています。この機会に埼玉県で採れる農作物や郷土食に目を向け、同時に地産地消にも関心を持ってもらえたらと思います。給食では11/24日(水)は秩父の『かてめし』・行田の『ゼリーフライ』  
11/25(木)は川越の『小江戸カレー』、11/26(金)志木の『舟運いろはうどん』がです。

地産地消とは？  
地産地消の利点？

「地域・生産地域消費」の略で、「地域で生産された農作物を地域で消費すること」です。

- ★土地の気候風土に合った農作物を新鮮なうちに食べられる
- ★身近にとれる旬の食材は新鮮で高い栄養価を持つ
- ★消費者にとって産地がわかる、生産者の顔が見えることは安心



生産

新鮮で安全な食品

お互いの顔が見える関係

理解・関心



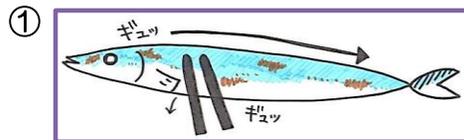
消費

## 秋の味覚「さんま」

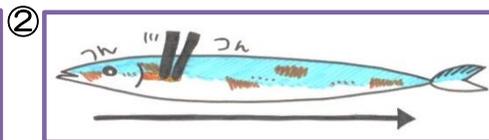
さんまは漢字で「秋刀魚」と書くように、秋が旬の魚です。「頭が良くなる」と言われているEPAやDHAを豊富に含み、旬のさんまは良質の脂をたっぷり蓄えています。旬の食材は栄養価も高くなるため、お勧めです。

骨が多く、食べにくいと感じる人も多いさんまですが、きれいに食べる方法があるのでご紹介します。さんまを食べる時、参考にしてください。

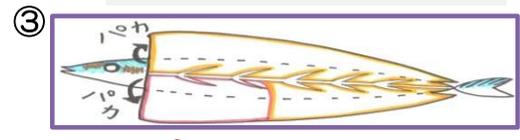
さんまの塩焼きは  
11月19日(金)の給食にです。



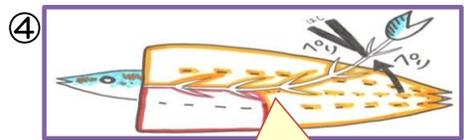
さんまの**全体**を箸で押します。  
☆骨を上手にはずすことができます。



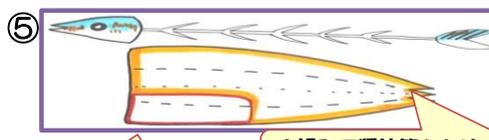
さんまの**真ん中**に箸で線をいれます。  
※背骨が当たるところまで。



②でつけた切込みからさんまの上の身を**上下に開く**ように身を広げ、取り外す。

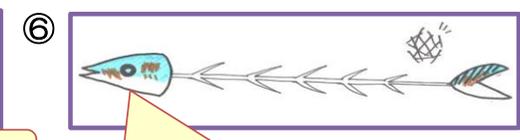


**骨**を取ります。  
さんまの身と骨が分かれました。



お好みで醤油等をかけ、いただきます。

この腸の付近は骨が多いので**注意**しましょう。  
腸に苦味がありますが食べられます。



きれいに**頭と骨だけ残った**ら大成功!!  
※小骨はすみっこにまとめましょう。

2021年11月14日(日)は埼玉県誕生150周年です  
1871年(明治4年)に埼玉県は誕生しました。

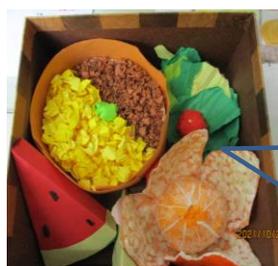


150周年パン  
11月16日(火)の給食にです。



県庁は岩槻とし、埼玉群と足立群・葛飾郡の一部  
入間県(県庁を川越とし、入間・高麗・新座・比企・横見・男衾・大里・榛沢・幡羅・秩父・児玉・那珂・賀美の各郡と多摩群の一部)が広がり、そののち、たくさんの市町村をもつ県となりました。  
給食では150周年記念パンがです。

美術のお弁当作品が給食にです。



給食では**そばろ丼**と**みかん**がです。

11月1日(月)の給食にです。



給食では**コーヒー**のかわりに手作りした**コーヒーゼリー**と**ピザトースト**がです。

11月4日(木)の給食にです。