

# 給食だより

令和6年11月

さいたま市立原山中学校

## 地場産のおいしい野菜をたくさん食べよう！ ～彩の国ふるさと学校給食月間～



埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。埼玉県には約730万人が住んでおり、都心へ通勤する人が他県より多くみられます。こんなに多くの方が住んでいますが、実は農業も盛んです。米をはじめ、小麦、大豆、野菜、畜産など温暖な気候を生かして多彩な農業が行われており、なかでも野菜は全国有数の生産量を誇っています。

私たちが住んでいるさいたま市でも、たくさんの農作物が採れることを知っていますか？ 里芋や小松菜の生産が多く、くわいは県内でもトップクラスの生産量です。

採れてたての作物は新鮮で味がよく、栄養も多く含まれています。今、「地産地消」といって地元で採れる農作物を地元で消費することの大切さが見直されています。地産地消は、地球全体で取り組むSDGsの、ゴール13「気候変動に具体的な対策を」ゴール14「海の豊かさを守ろう」ゴール15「陸の豊かさを守ろう」にも当てはまる取り組みです。

食品だけに限りませんが、物品の輸送距離が長いと多くのエネルギーが使われ、温室効果ガスも発生します。本校の給食では、1年を通し、出来る限り地場産（さいたま市産・埼玉県産）の新鮮な食材料を取り入れ、環境に優しい取り組みを心がけています。



### 献立紹介

#### 11日(月) たうのかぼす味噌かけ・呉汁

揚げた魚の味噌だれに、秩父地方で収穫された「ゴールデンかぼす」を使ったソースを隠し味に使います。

呉汁は埼玉県で昔から食べられてきた料理です。大豆を水につけ、すりつぶしたものを「呉」といい、だし汁でのばしたものを呉汁といいます。

#### 12日(火) 米こめサラダ

埼玉県産のお米「彩のかがやき」を粉にしたものから作られた、米粉めんを使ったサラダです。

### ◆◆◆ 人気の給食レシピを紹介します。 チキンのフレーク焼き ◆◆◆



#### 【材料 4人分】

鶏肉（切身60g）	4切
食塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	40g
パン粉	15g
コーンフレーク（無糖・細かく砕く）	30g
粉チーズ	15g

#### 【作り方】

- ①鶏肉に塩、こしょうで下味をつけ、マヨネーズをまぶしておく。
- ②パン粉、コーンフレーク、粉チーズを混ぜ合わせ、衣の準備をする。
- ③①に②をまぶし、クッキングシートをしいた天板に並べる。
- ④200℃に予熱したオーブンで20分程焼く。

コーンフレークのサクサクした食感やマヨネーズとチーズのコクを楽しんでください。マヨネーズを肉や魚の料理に使うと、しっとり仕上がります。鮭やタラでやってもおいしいので、旬の魚でぜひお試しください。