

給食だより

ぜひ、お子さんと一緒に読んでみてください。

さいたま市立与野八幡小学校
令和4年6月

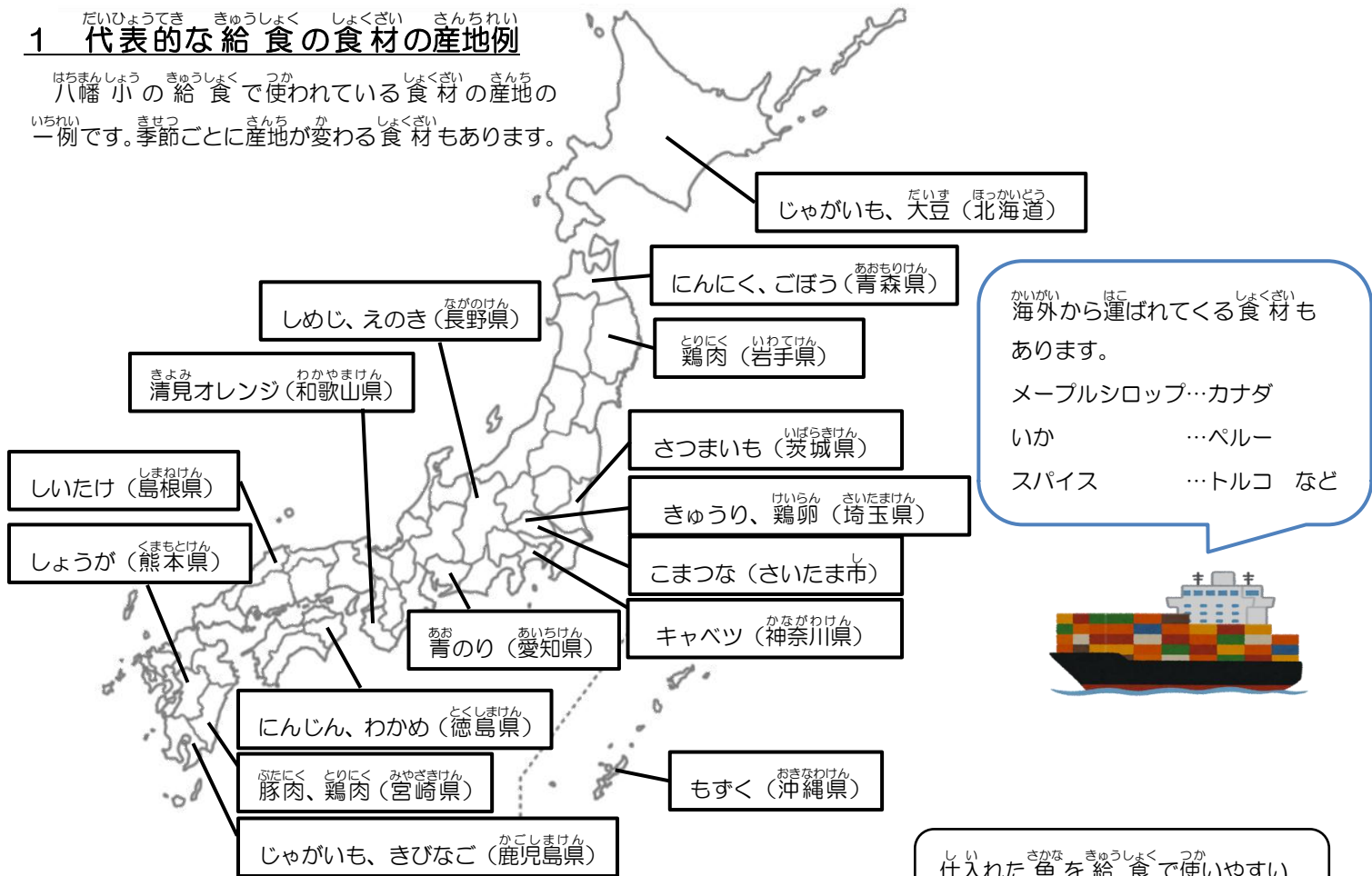


《給食の食材は、どこからやってくるの?》

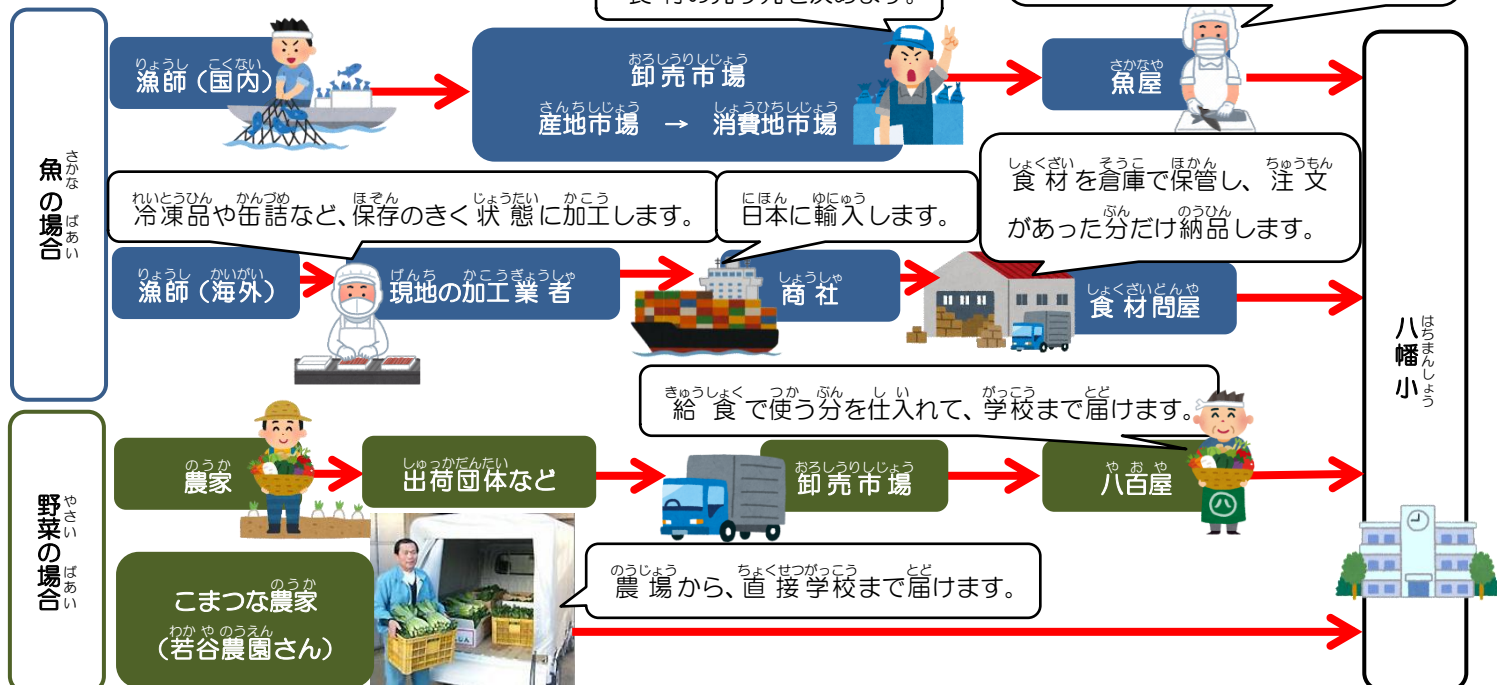
毎日、何気なく食べている給食ですが、給食に使われている食材が、さまざまな場所から運ばれてきていることを、知っていますか。同じさいたま市で採れた野菜もあれば、海を越えて長旅をしてきた食材もあります。また、一つ一つの食材が、八幡小にたどり着くまでには、多くの人が関わっています。たくさんの方の働きに支えられて、おいしい給食が作られています。

1 代表的な給食の食材の産地例

八幡小の給食に使われている食材の産地の一例です。季節ごとに産地が変わる食材もあります。



2 食材が八幡小にとどくまで



《6月の献立、ここに注目！！》



1 歯と口の健康メニュー（6月3日）

★メニュー★

- ・カミカミライス
- ・肉団子スープ
- ・かみかみ和え
- ・牛乳

6月4日（土）～10日（金）は、歯と口の健康週間です。よく噛んで食べることは、消化をよくするためだけでなく、歯と口の健康を守るためにも、とても大切なことです。6月3日の給食では、歯と口の健康週間に先がけて、噛むことを意識して食べられるメニューにしました。最後までしっかり噛んで食べましょう。

2 九州地方の料理や特産品を使った給食（6月23日）

毎月1回、日本の各地方の郷土料理や特産品を使った給食を、提供します。6月のテーマは、九州地方です。

★メニュー★

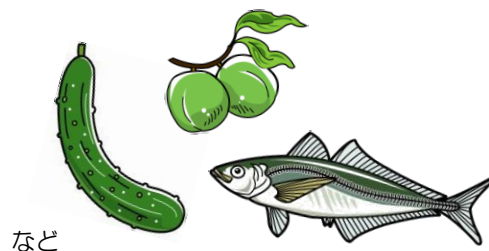
- ・麦ごはん
- ・高菜のふりかけ
- ・きびなごカリカリフライ
- ・さつま汁
- ・牛乳

高菜は、九州地方で盛んに生産されている野菜です。給食では、九州産の高菜の漬物と、同じく九州産のたくあんをバランスよく組み合わせたふりかけにして、提供します。

きびなごは、鹿児島県で多く獲れる魚で、鹿児島県の郷土料理としては、きびなごの刺身が有名です。「きびなご」という名前も、鹿児島県南部の方言で「きび=帯」「なご=小魚」という意味からきているそうです。

3 旬の食材を使用したメニュー

日にち	メニュー	使われている旬の食材
1日	あじの竜田揚げ	あじ
10日	うめゼリー	うめ（果汁）
17日	豆腐ハンバーグ彩りソース	赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン
28日	やみつききゅうり	きゅうり



など

コラム「玉ねぎが高い理由」



先日、4年生の児童が、「玉ねぎ高くて大変じゃない？」と、話しかけてくれました。今年の春は、玉ねぎがとても値上がりしていますよね。値上がりの理由は、大きく2つあります。1つめは、国産の玉ねぎが、昨年夏からの天候の影響で不作だったため。2つめは、中国産の玉ねぎが、新型コロナウイルスの影響で日本に渡ってこなかったためです。

給食で使っている玉ねぎも、一時は普段の3倍以上の価格まで跳ね上がりましたが、最近では九州産の新玉ねぎが多く出回ってきたため、価格も少し落ち着いてきました。食材の値段は、天候、流通、国際情勢など、さまざまな要因で大きく変動しますが、賢く選んで、楽しく食べていきたいですね。

ガパオライス（5月16日の給食より）

★作り方★

- ① にんにくはみじん切り、水煮大豆・たまねぎは粗いみじん切り、ピーマン、赤ピーマンは1cm角切りにする。
- ② ピーマン、赤ピーマンをさっと茹でる。
- ③ フライパンに油とにんにくを入れて加熱し、香りが出てきたら鶏挽肉を入れて炒める。
- ④ 挽肉の色が変わったら、たまねぎを加えて炒める。
- ⑤ 玉ねぎが炒められたら、水煮大豆を加え、*印の材料を入れて、味を調える。
- ⑥ ごま油、バジルを入れたら火を止める。
- ⑦ 炊いたご飯→ガパオライスの具→目玉焼きの順で皿に盛り付ける。

材料（小学生4人分）

鶏挽肉	80g	オイスターソース*	3.6g
にんにく	2g	トウバンジャン*	0.6g
植物油	2.8g	砂糖*	2.2g
たまねぎ	180g	白こしょう*	0.04g
水煮大豆	80g	ごま油	2g
ピーマン	28g	バジルパウダー	0.12g
赤ピーマン	24g		
ナンプラー*	10g	炊いたご飯	150g
しょうゆ*	5.6g	目玉焼き	1こ