

# しよくいく インフォメーション

11月号  
平成30年11月1日発行  
川口市立並木小学校  
毎月19日は食育の日

実りの秋、学校給食では彩の国学校給食月間にちなみ、地場産物の埼玉県産の旬の野菜や埼玉県の郷土料理、川口の日にちなんだ献立がたくさん登場します。

11月13日（火）は、就学時健診で給食が中止になります。5年生は、お弁当になりますので、よろしくお願い致します。

## 先月の食教育



## 6年家庭科『給食の献立の立て方の秘密を探ろう!』

今まで実施した調理実習を振り返った後、学校給食の写真を見て、献立を立てるときの秘密を考えました。

栄養教諭からは、まずは主菜から考え、おかず・汁物を考える話があり、その後教室掲示用の献立表を参考に献立の立て方をはじめは自分で考え、その後班で考えました。児童は、栄養のバランス・旬・行事食・郷土料理に気付き、5年生の時に学習した地産地消のことを発表しました。写真を見ていた児童からは、いろいろ・組み合わせのことなど、よく考えられた発表もあり、秘密を探ることができました。最後に、調理法も考えていることを話しました。

## 6年家庭科『オリジナル弁当を考えよう』

一食分の食事を考える学習で、弁当箱で考えました。栄養教諭より、弁当箱を6等分して、主食3・主菜1・副菜2の割合で考えると、栄養のバランスがとれる話をしました。その他に、「まごわやさしい」を4こ、旬を2こ入れる約束で、自分の弁当と班の弁当を考えました。

「秋の味覚野菜弁当・・・くりとしいたけの旬ごはん・さんま・ほうれん草のポン酢かけ・大学芋」など、旬があり栄養バランスのよい工夫のある、思わず食べたくなるお弁当がたくさんできました。



## 5年家庭科『みそしるをつくろう』『お米博士になろう』

安藤米屋の安藤さんに来校して頂き、米の特徴や、産地について話していただき、魚沼産コシヒカリの新米を試食させていただきました。

『みそしるをつくろう』では、煮干しのだしの取り方を聞き、みそ汁の具について班で話し合いました。



魚沼産コシヒカリの新米の試食をしました。



## 『彩の国ふるさと学校給食月間』

埼玉県では、6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。埼玉県の農産物や郷土料理を積極的に取り入れ、ふるさとへの愛着と食べ物の命をいただくこと、食に関わるすべての人々へ感謝の気持ちを育む活動を進めています。



埼玉県のマスコット  
「さいたまっち」「コバトン」

今月の給食に登場する埼玉県産の主なものは、

- ① ごはん…県産米（彩のかがやき60%、コシヒカリ40%）使用。
- ② パン…県産小麦粉使用。
- ③ 地粉うどん…県産小麦粉100%使用。
- ④ 中華めん…県産小麦粉使用。
- ⑤ 彩の国みそ汁・鰯物汁・みそラーメン・白菜のみそ汁・まゆ玉汁…県産大豆、小麦粉で作られた彩花みそ使用。
- ⑥ しゃくし菜じゃこごはん…昔から秩父地方で栽培されている「しゃくし菜」の漬物使用。
- ⑦ 彩の国納豆…県産の大粒大豆「里のほほえみ」使用。

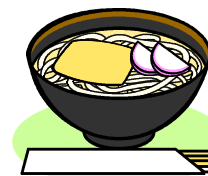
埼玉県の郷土料理として「おっきりこみ」「かてめし」が登場します。また、川口の鰯物職人さんたちに食べていた「鰯物汁」と、第3回埼玉B級ご当地グルメ王に輝いた「鉄骨いなりちらし」、鳩ヶ谷の工場で作ったソースを使用した「ソース焼きうどん」が登場します。

## 今月の献立紹介

6日（火）『おっきりこみ』



材料	4人分（g）	作り方
煮込み用うどん	4玉	①煮干しとかつお節でだしをとる。 ②里芋の下ゆでをする。 ③だし汁に、鶏肉・油揚げ・だいこん・にんじん・里芋・しいたけ・白菜を入れる。 ④うどんを入れる。 ⑤みりん・塩・しょうゆで味を整える。 ⑥長ねぎを入れる。
鶏もも肉こま	40	
油揚げ	25	
だいこん	50	
にんじん	40	
さといも	100	
はくさい	50	①煮干しとかつお節でだしをとる。 ②里芋の下ゆでをする。 ③だし汁に、鶏肉・油揚げ・だいこん・にんじん・里芋・しいたけ・白菜を入れる。 ④うどんを入れる。 ⑤みりん・塩・しょうゆで味を整える。 ⑥長ねぎを入れる。
ながねぎ	25	
干しいたけ	2枚	
みりん	小1/2	
塩	少々	
しょうゆ	40	
かつお節	15	①煮干しとかつお節でだしをとる。 ②里芋の下ゆでをする。 ③だし汁に、鶏肉・油揚げ・だいこん・にんじん・里芋・しいたけ・白菜を入れる。 ④うどんを入れる。 ⑤みりん・塩・しょうゆで味を整える。 ⑥長ねぎを入れる。
煮干し	35	
酒	5	
水	5カップ	



## 料理手芸クラブ

10月24日（水）

『白玉団子』フルーツ・クリーム・あんこを盛り付け作りました。



