

食育だより

令和5年度10月号
戸田市立 中学校

毎月19日は
「食育の日」です!!

戸田市立学校給食センター

10月も中旬を過ぎ、だんだんと涼しい日が増えるにつれて日が短くなり、秋の訪れを感じます。「食欲の秋」と言われるように、いろいろな食べ物がおいしいこの季節。私たちは目、耳、鼻、口や手など、体の様々な感覚を使って味わうことができます。五感を使っておいしくいただきましょう。



11月は

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。給食を通してみなさんに埼玉県の食文化について広く知ってもらおうという取り組みです。

埼玉県にも色々な郷土料理があります。皆さんはいくつ知っていますか？下の地図は、料理名とその料理が食べられている地域です。



郷土料理以外にも、みなさんが暮らしている埼玉県は、農産物の宝庫でいろいろなものが栽培、育成されています。

全国での生産順位

- 全国1位 里いも ねぎ ほうれん草
- 全国2位 かぶ 小松菜
- 全国3位 ブロccoli
- その他にも きゅうり にんじん なす
梨 キウイ 米 など



郷土野菜の
のらぼう菜や
しゃくし菜も
あるよ!

給食では11月13日(月)～17日(金)を地場産物活用週間として、いつもより多く埼玉県産の食材を使用して給食を作ります。左で揚げた郷土料理も11月中に登場するのでお楽しみに!

給食でも人気! みそポテト レシピ

<材料>4人分

- じゃがいも 中2個(250g)
- 小麦粉 大さじ3
- 水 50cc
- 揚げ油 適量

- ◎みそ 大さじ1
- ◎砂糖 大さじ3
- ◎しょうゆ 小さじ1
- ◎水 大さじ1

<作り方>

- ①じゃがいもは1.5cm 大の乱切りにして水につけておく。
- ②小麦粉に水を加え軽く混ぜる。
- ③じゃがいもを水から上げて、②を全体にかからめる。
- ④160℃の油で5～7分揚げ、いもに竹串を指してすっと通れば油から上げる。
- ⑤◎の調味料を一つの耐熱皿に入れラップをし、電子レンジで600w30秒かけたら取り出して混ぜる。
- ⑥揚げたいもにみそだれを全体的にかからめれば完成!!

