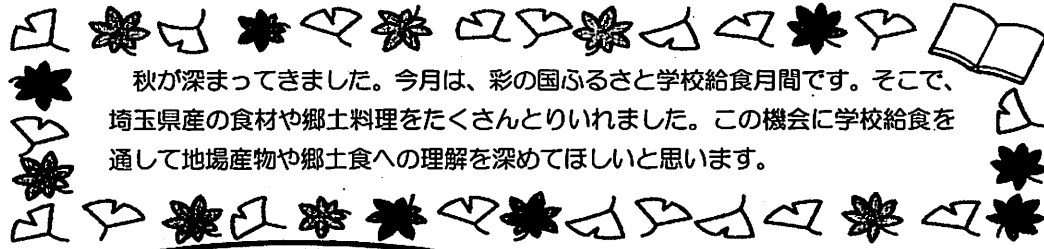


食育だより

令和4年11月号

坂戸市立千代田中学校
栄養教師



秋が深まってきました。今月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。そこで、埼玉県産の食材や郷土料理をたくさんとりいれました。この機会に学校給食を通して地場産物や郷土食への理解を深めてほしいと思います。

彩の国ふるさと学校給食月間

地場産物や郷土料理のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を、地場産物といえます。地場産物は生産者が近くにいるので、「顔が見える」「話ができる」などの他、輸送コストが抑えられる為、環境に良いなどの利点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

11月の献立から ~埼玉県の郷土料理~

8日(火)
県産野菜たっぷりうどん

・埼玉県は野菜の収穫量が多く、特に里芋・ねぎ・小松菜は毎年全国1、2位を争います。そんな埼玉県でとれた新鮮な野菜をたっぷり使った、具沢山うどんです。また11月は、大根・ねぎ・白菜・里芋は坂戸市内の地場産物を使用します。

10日(木)
里芋コロッケ

・埼玉県で、毎年たくさん収穫される里芋。そして11月は収穫の真っ最中です。とれたての新鮮な里芋をコロッケにしました。粘りが強くて成形するのが大変ですが、とてもおいしいコロッケになります。

11日(金)
おそぎ汁

・秩父地方で昔から農作業の合間や小腹がすいたときに食べられる、小屋飯(こちゅうはん)の代表的な一品です。じゃがいもに衣をつけて揚げ、甘めのみそダレをかけた郷土料理です。

16日(水)
かてめし

・埼玉県全域に伝わる郷土料理で、「かてる」は混ぜ合わせるという意味があります。また、昔、お米は貴重な食べ物だったため、「かて」(野菜などの煮物を混ぜて加える食材)を入れてかさ増ししたご飯を『かてめし』という説もあります。

さといも

今が旬のさといもは、稲作よりも早く、縄文時代に日本に伝わったと言われる、歴史の古い野菜です。あの粘りの正体は、ムチンとガラクトンと呼ばれる水溶性食物繊維で、ムチンは胃粘膜の保護、ガラクトンは腸の動きを活発にし、免疫力を高めると言われます。給食では、11月8日(火)の県産野菜たっぷりうどん、10日(木)の里芋コロッケで使用します。



さといもコロッケ

★材料★(約4人分)

- さといも・・・200g(中3~4個・蒸してつぶす)
 - 鶏ひき肉・・・60g
 - ごぼう・・・20g(約10cmくらい・みじんぎり)
 - たまねぎ・・・25g(中1/8個・みじんぎり)
- 調味料

- 油・・・3g(小さじ1弱)
 - しょうゆ・・・12g(小さじ2)
 - さとう・・・6g(小さじ2)
 - 酒・・・3g(小さじ1/2)
 - 塩・こしょう・・・少々
 - 小麦粉(具材に混ぜる用)・・・12g(小さじ4)
- 衣
- 小麦粉(水で溶いておく)・・・20g(大さじ2強)
 - 揚げ油・・・適量

★作り方★

- フライパンに油を熱し、鶏ひき肉をほくしながら炒める。
- ごぼう、たまねぎを加えて炒め、調味料を加え混ぜ、小麦粉を入れてなじませる。
- 蒸してつぶしたさといもを入れて混ぜ、小判型に成形する。
- ③を、水溶きの小麦粉とパン粉を付けて油で揚げる。

※分量は目安なので、作りやすい量で調整してください。2~5倍くらいが作りやすいと思います。

里芋の簡単下ごしらえ

- 里芋を洗ってきれいに泥を落といたら、里芋の周囲に1周ぐると包丁で切れ目を入れます。
- 耐熱皿に里芋を並べ、水少々をひと回しかけ、ふんわりとラップをして、中3~4個の場合なら600ワットの電子レンジで3~4分加熱します。(固いようなら更に1分ずつ増やして、竹串がスッと通る柔らかさになるまで加熱してください。)
- 熱いうちにふきんやキッチンペーパーでくるんで包丁の切れ目から押し出すようにすると、つるんとむけます。(やけどに注意してください!)

さといもを使った、ねばりのあるコロッケです。子どもたちにはもちろん、先生たちにも人気のメニューです。

