

# 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

朝夕はめっきり冷え込み、味覚の秋、実りの秋になりました。埼玉県でもおいしい旬の食べ物がたくさんあります。学校給食では、年間を通して埼玉県産の食材をたくさん使用していますが、11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」にちなんで、特にたくさん使うようにしています。

11月10日土曜学習公開に「食育フェア」が開催されました。埼玉県産の野菜の紹介や、一日に必要な野菜を実際に計ってみられるコーナーなど野菜に関する展示しました。

ご家庭でも、私たちが住む埼玉県の地場産物や郷土料理を知る機会にしてみませんか？



近いが うまい 埼玉産！  
知ろう 食べよう

温暖な気候と豊かな自然に恵まれている埼玉県は、農産物の宝庫です。小松菜、ほうれん草、長ねぎ、ブロッコリー、なす、トマトなど、多くの野菜が作られています。地元産の農産物は、生産者の顔が見える・消費者にすぐ届けられる・輸送距離が短いので環境に優しいなどのメリットがあります。学校給食でも多くの地場産物を取り入れています。地元産の農産物のおいしさを味わってください。

<p><b>小松菜</b></p> <p>《選ぶポイント》</p> <p>葉が肉厚で丸みがありきれいな緑色。茎は太めで根元がしっかりしているもの。</p> <p>栄養価の高い緑黄色野菜の代表選手。ビタミンA・C、鉄分を多く含み、特にカルシウムが多いです。おひたしや炒め物など幅広く料理に使えます。</p>	<p><b>長ねぎ</b></p> <p>《選ぶポイント》</p> <p>巻きがしっかりしていて弾力があり、葉の緑色がきれいでみずみずしいもの。</p> <p>ねぎ独特の匂いは硫化アリルという成分で、消化を促し、食欲を促進します。体を温める作用もあり、風邪予防にも効果があります。また殺菌作用もあり、薬味としても利用されます。</p>	<p><b>里芋</b></p> <p>《選ぶポイント》</p> <p>ふっくらと丸みがあり、変色や傷がなく、泥付きのもの。</p> <p>特有のぬめりがありますが、土を洗い落とした後よく乾かすとむきやすくなります。このぬめりは、ムチンという成分で、肝臓の働きを高め、胃腸を保護する働きがあります。</p>
--	---	---

<p><b>ブロッコリー</b></p> <p>《選ぶポイント》</p> <p>つぼみが細かくそろっていて、しまりがよく全体が丸いドーム状に成長しているもの。</p> <p>ビタミンAのもとになるカロテンや鉄、カルシウムなどを含んでいます。味や香りにくせがないので、いろいろな料理に使えて、茎も茹でると甘みが出ておいしいです。</p>	<p><b>ほうれん草</b></p> <p>《選ぶポイント》</p> <p>葉先がピンと張っていて、葉肉が厚く、緑色が濃いもの。茎が適度に太く弾力性あるもの。</p> <p>代表的な栄養素は鉄分。鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれているので、貧血予防に効果があります。冬のほうれん草のビタミンC含有量は、夏の3倍です。</p>	<p><b>はくさい</b></p> <p>《選ぶポイント》</p> <p>持った時ずっしりと重いもの。刃先までかたく巻きがしっかりしているもの。</p> <p>体の抵抗力を高めるビタミンCや、止血作用や骨を丈夫にするビタミンK、ナトリウムの排出を促進して高血圧を予防するカリウムが多く含まれています。</p>
<p><b>きゅうり</b></p> <p>《選ぶポイント》</p> <p>皮に張りがあり、トゲがピンととがっているもの。</p> <p>95%は水分です。カリウムが多く、利尿作用やほてった体を冷やす働きがあります。サラダや漬け物・酢の物など調味料と相性抜群です。</p>	<p><b>なす</b></p> <p>《選ぶポイント》</p> <p>皮が濃い紫色で、張りやツヤがあり、ふっくらしているもの。</p> <p>緑色のなす「青なす」が作られています。油との相性が良く、炒めたり揚げたりすると味がまろやかになります。色素成分ナスニンは、生活習慣病予防に効果があります。</p>	<p><b>トマト</b></p> <p>《選ぶポイント》</p> <p>ヘタがみずみずしい緑色で、ピンとしていて、皮にツヤがあるもの。</p> <p>ビタミンCやカロテン、リコピンが多く含まれています。リコピンは抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や老化防止効果があります。</p>
<p><b>くわい</b></p> <p>《選ぶポイント》</p> <p>芽がしっかり伸びていて、きれいな青色。</p> <p>茎の先に芽が見えることから、「芽出たい」として、お正月やおめでたい席で食べられます。カリウムが多く含まれていて、ナトリウムの排泄を促して血圧の上昇をおさえる働きがあります。</p>	<p><b>黒豆</b></p> <p>《選ぶポイント》</p> <p>黒くて、しわがなく粒がそろっているもの。</p> <p>春日部在来の茶豆や黒豆は、甘味や旨味が強くおいしいです。体をつくるたんぱく質や抗酸化作用のポリフェノールが含まれています。</p>	<p>他にもいろいろな野菜が埼玉県では作られているよ。お店で探してみてね！</p>

# 10月25日 学校給食試食会

10月25日に学校給食試食会が行われました。栄養教諭による学校給食の講話の後、一年生の配膳の様子を参観し、給食を試食していただきました。試食後、試食の感想や食に関する疑問等のアンケートを記入していただきました。いくつか紹介させていただきます。

- こんだて—
- ごはん
  - 牛乳
  - 鶏肉の金山寺みそ焼き
  - 磯香和え
  - 豚肉と大根の煮物



## 【感想】

うちで作ったことのないメニューなので、給食を通して子どもが食べる機会があり良かったです。具材が思っていた以上に小さく切っていたので、子ども達がスプーンを使いたくなる気持ちがあったような気がしました。

できあいのものを使わず作られた食事はおいしいと思いました。

量が少なく、味が少し濃いように感じました。サラダにのりを使うのは良いと思いました。

野菜も多く摂れる献立になっていて参考になりました。バランスも家では、たんぱく質が多くなってしまっていると思いますが、目安量を意識して考えたいと思いました。

## 【食に関する疑問】

**Q** ご飯に牛乳は抵抗がある。他の乳製品での代用は難しいでしょうか。

**A** 給食には、牛乳が含まれるように決められています。牛乳は、成長期に必要なカルシウムやたんぱく質を摂取する上でも大切な役割があります。そのため、家庭で不足しがちなカルシウムを補うのに効率がよい牛乳が毎日給食に出ています。

**Q** スポーツをする子にプロテインを摂取させる場合の適量を知りたい。

**A** プロテインは、あくまでも栄養補助です。栄養は食事からきちんととることが基本です。クラブや部活程度の運動量ならば、プロテインは必要ないと思われます。運動量に見合っていない量のたんぱく質をとると、脂肪として蓄積され、肥満につながります。

**Q** 練り製品は添加物が気になるのであまり食べません。添加物については、気にせず取るべきか、それとも多い食品は控えるべきか悩んでいます。

**A** 今、いろいろな食品であふれ、たくさんの加工食品が出回っています。添加物が使用された食品だけでなく、無添加の食品もあります。練り製品にも無添加のものもあります。あまり神経質にならず、上手にいろいろな食品を家庭に取り入れて欲しいと思います。

**Q** 牛乳以外でカルシウムを補える食品があるのか気になります。

**A** カルシウムを多く含む食品は、乳製品(ヨーグルト、チーズなど) 大豆製品(豆腐、納豆、豆乳など) 小魚(煮干し、しらす、ちりめんなど) 海藻(ひじき、昆布、海苔など) 小松菜、切り干し大根などです。

## 給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成30年度 10月分(10月1日～10月31日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

幸松小学校

	品目	産地				品目	産地			
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	しめじ	新潟			
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				えのきたけ	長野			
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				かぶ	千葉			
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			さつまいも	茨城				
青果類	にんじん	北海道			ブロッコリー	埼玉				
	たまねぎ	北海道			えだまめ	北海道				
	じゃがいも	茨城			ミニトマト	千葉				
	さといも	埼玉			栗	愛媛	熊本			
	こまつな	埼玉			かぼちゃ	北海道				
	ほうれんそう	栃木			にら	茨城				
	キャベツ	群馬	埼玉		野沢菜	長野				
	きゅうり	埼玉			れんこん	茨城				
	もやし	栃木			肉類	ぶた肉	群馬			
	はくさい	長野				とり肉	岩手	北海道		
	チンゲンサイ	茨城			牛肉	使用なし				
	青果類	ねぎ	青森	山形		魚介類	さわら	韓国		
		ごぼう	茨城				さば	欧州		
		だいこん	青森	茨城			かつお	使用なし		
ピーマン		茨城			あさり		熊本			
赤パプリカ		使用なし			いか		ペルー			
とうもろこし		北海道			さけ		北海道			
にんにく		青森			しらす干し		使用なし			
しょうが		高知			ちりめんじゃこ		瀬戸内海			
なす		使用なし			えび		ベトナム	タイ		
さやいんげん		タイ			あじ		タイ			
セロリ	長野			いわし						
たけのこ	九州、四国									

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。