

11月 きゅうしょくだより

志木市立志木第二小学校

暑さも落ち着き過ごしやすい季節になりました。木の葉も色づき、秋の深まりを感じます。しかし、日中と朝晩の気温差で体調を崩しやすい季節でもあります。手洗い・うがいはもちろん、十分な休息・適度な運動、バランスのとれた食事を心がけ風邪に負けない体づくりをしましょう。



サンマの塩焼きをカッコよくきれいに食べよう！

秋の味覚の一つであるサンマの塩焼きを給食で出します。給食委員会にお手伝いしてもらい、きれいに食べられる食べ方を二小のみなさんに伝授します。最初は難しいかもしれませんが、ぜひチャレンジしてみてください！

さんまの**背中**を箸でおします。
☆骨を上手にはずすことができます。

さんまの**真ん中**に箸で線をいれます。

上に開いて
さんまの**上の肉**を食べます。



下に開いて、さんまの**下の肉**を食べます。
☆ここは骨が多いので注意しましょう。

下に開いて、さんまの**下の肉**を食べます。
☆ここは骨が多いので注意しましょう。



骨の下の肉を食べます。

こんなふうに骨だけになったかな？



11月は「彩の国ふるさと給食月間」

埼玉県では、食育月間である6月と収穫の秋である11月を「彩の国ふるさと給食月間」としています。埼玉県の食材や埼玉県の郷土料理を給食に取り入れることで、ふるさとへの愛着を深め、生産に関わる全ての人々へ感謝の気持ちを育てるための学校給食活動を進めています。

志木二小の11月の献立は様々な郷土料理や市内農家の野菜を取り入れました。11月に出る郷土料理を紹介し、6月の給食だよりで紹介したものは、今回載せていません。

郷土料理・グルメの紹介②

わらじカツ(どん) (11/2予定)
秩父の名物グルメです。履物の「わらじ」みたいに大きいカツが、1足のわらじのように2枚重ねてあります。

しゃくし菜ごはん (11/17予定)
しゃくし菜は秩父地方の名物です。形がしゃもじに似ていることからつけられたそうです。

ミートライス (11/10予定)
昨年の「志木市ご当地グルメ王決定戦」でグランプリに輝いたグルメです。

ソース屋さんのミートライス

志木市に「トキハソース」というソースメーカーの工場があります。このソースは、生の野菜(たまねぎ、にんじん、セロリ、しょうが)を煮たスープを使うのがこだわりです。ソース製造過程のろ過作業をするときに野菜をミートライスの具材に活用します。

給食では細かく刻んだ野菜とトキハソースでミートライスを作ります！

(夏休みに市内学校栄養士と工場見学に行きました。初めて知ることが多くとても勉強になりました。)

トーフラーメン (11/27予定)
さいたま市のB級グルメです。しょうゆベースのスープに豆腐とひき肉のあんかけが麺の上にかかけられます。

舟運いろはうどん (11/16予定)
志木市のご当地グルメです。
①油揚げ(→稲荷)を使うこと
②輪切りのれんこん(→水車)を使うこと
③赤い食材または料理(→赤稲荷)であること
この3つの条件がそろえばOKです。

北本トマトカレー (11/9予定)
北本市のB級グルメです。北本トマトカレーが誕生した8月21日を「北本トマトカレーの日」と決めました。トマトで色をつけたごはんにとトマトを使用したルウをかけます。

ご当地グルメではないけどご紹介！



志木市と長野県飯綱町は「大規模災害時における相互応援に関する協定(災害協定)」を結んでいます。一面のりんご畑が広がる飯綱町は、寒暖の差が大きくりんごの栽培に最適な地として栄えてきました。りんごの他にも梨や桃などの果物の名産地としても知られています。

そんな飯綱町から志木二小へ直送のりんごを給食で出します。おいしくいただきます！

11/29に予定しています。