



みなさま、こんにちは。今回も見ていただきありがとうございます。

最近気温が一気に上がりましたね。熱中症になる危険性が日に日に高くなっています。熱中症予防には、水分摂取はもちろん大切ですが、食事をきちんと摂り、栄養を摂取することが重要です。これから夏バテで食欲があまり湧かないかもしれませんが、食べられそうなものを少しでも食べるようにして、熱中症にならないように気を付けていきましょう。

さて今日は、「食育月間」「彩の国ふるさと学校給食月間」である6月の中で、第3週の「地場産物活用強化ウィーク」で提供した給食についての独り言です。この週は、埼玉県の郷土料理や埼玉県産、さいたま市産の食材を使用した献立を提供したので、写真とともに紹介します。

6月16日（月） 白飯・牛乳・あじのさんが焼き・米粉めんサラダ・呉汁



呉汁は、埼玉県全域の郷土料理です。
大豆を水に浸して戻してから、すり鉢でなめらかになるまですりつぶすことが特徴です。そのほかの食材に指定はなく、さといもやじゃがいもなどのイモ類、だいこんやにんじん、しいたけなどの野菜類、油揚げやこんにゃくなどをだしで煮て、すりつぶした大豆とみそを加えて作ります。

ちなみにみなさん、「さんが焼き」はご存じですか？

さんが焼きとは、千葉県のご郷土料理です。漁師料理である「なめろう」を生魚は傷みやすいことから焼くなど調理して生まれたそうです。なめろうを焼いたものなので、しょうがや大葉などの薬味とみその味がついていて、タレをかけなくてもおいしく食べることができます。

6月17日（火） ブルーベリーコッペ・牛乳・白花豆のシチュー・小松菜のおかかあえ



ブルーベリーコッペに使用した「ブルーベリー」が埼玉県産、おかかあえに使用した「小松菜」がさいたま市産です。
調理員さんがブルーベリーとグラニュー糖、レモン果汁を加熱し、最後にマーガリンを加えた手作りのブルーベリージャムを作ってくれました。そのジャムをコッペパンの間に一つ一つ塗って焼き上げました。

6月18日（水）

しゃくし菜ご飯・牛乳・小松菜メンチカツ・秩父こんにゃくサラダ・みそけんちん汁



しゃくし菜ご飯に使用した「しゃくし菜漬け」、秩父こんにゃくサラダに使用した「こんにゃく」、「精白米」が埼玉県産です。

しゃくし菜は、秩父地方で古くから栽培されている伝統野菜の一つで、葉っぱの形が杓子（しゃくし）に似ていることから、しゃくし菜と呼ばれているそうです。緑黄色野菜のため、βカロテンが豊富に含まれています。また、しゃくし菜漬けにすることで、乳酸発酵が起き、おなかの調子を整える効果もあります。

さらに、みそけんちん汁は埼玉県の郷土料理です。

6月19日（木）

夏野菜のスパゲッティ・牛乳・ニギスの磯辺米粉フライ・小松菜とわかめのサラダ・お茶プリン



小松菜とわかめのサラダに使用した「小松菜」がさいたま市産、お茶プリンに使用されている「抹茶」が埼玉県産です。

小松菜を含め、サラダに使用している野菜は必ず一度加熱しています。そのあとすぐ真空冷却機にかけることで、シャキシャキとした食感で食べることができます。

6月20日（金）

白飯・牛乳・納豆・塩肉じゃが・なめたけあえ



「納豆」、「精白米」が埼玉県産、なめたけあえに使用した「小松菜」がさいたま市産です。

納豆は、大豆からできているためたんぱく質が豊富ですがほかにも、食物繊維やビタミン、ミネラル類も含まれています。また、納豆特有の「ナットウキナーゼ」は血圧を下げる作用や、血行を促進する作用があり、とても栄養価の高い食品です。よく混ぜることで、うまみ成分であるグルタミン酸を引き出すことができます。

11月にも、彩の国ふるさと学校給食月間があるため、地場産物を活用した献立や郷土料理を提供したいと思っています。ぜひ楽しみにしててください♪

今回はこれで「給食の独り言」は終わりです。また次回も見ていただけたら嬉しいです。

次回もお楽しみに♪