

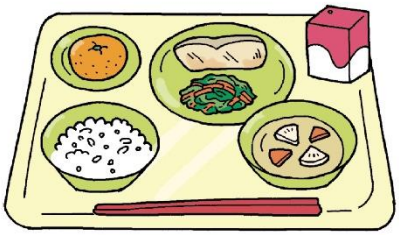
食育だより 11月



令和３年１１月２日
北部共同調理場
（毎月 19 日は食育の日）

現在の日本では、多くの食材がスーパーなどで１年中手に入ります。だからこそ、食材を買う時はきちんと選ぶことが大切です。値段や品質、環境への配慮がされているかなど、さまざまな情報をもとに考えましょう。

地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましょう。

１１月の秩父地域や埼玉県産の食材を使った献立や郷土食の献立

- 大田産ごはん…大田地区産の精米使用
- 味噌ポテト…秩父地域の郷土食
- しゃくし菜ピラフ…埼玉県産のしゃくし菜使用
- 古代米ごはん…吉田地区産の古代米使用
- 彩の国なっとう…埼玉県産の大豆使用
- えごま和え…吉田地区産のえごま使用
- おっきりこみ…秩父地域の郷土食
- 深谷ねぎ入りメンチカツ…深谷産のねぎ使用

ほかにも、牛乳は秩父地域で育てられた牛から絞っています。
パンやめんに使用している小麦粉、精米も埼玉県産です。

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

地域で生産している
食材を積極的に
食卓にとり入れ
ましょう！



給食はいろいろな人に支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

「レストランなどで外食をする時も食事のあいさつをするの？」

日本では食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをします。このあいさつには、食材となった動植物の命や食事づくりにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。外食であっても食材となった命やかかわった人の労力があります。食事のあいさつの意味を考え、心を込めていいましょう。



