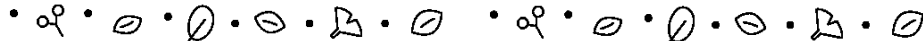


食育だより



平成28年2号
さいたま市立
大宮南小学校

日によって気温が大きく変化し、体調管理が難しい時期ですね。病気に負けない丈夫な体をつくるためには、早寝、早起きなど規則正しい生活を送ることが大切です。それに加えて、栄養のバランスのとれた食事を心がけることも重要です。旬の食材は栄養価が高く、かぜ予防にぴったりなので、秋に旬の食材をバランスよく食事に取り入れてみましょう。



彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、たくさんの野菜やくだものが収穫される11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。今月の給食では、埼玉県で作られたの食材や、埼玉県の郷土料理がたくさん登場します。

埼玉県でたくさん作られている農産物

こまつな



生産量全国1位の野菜です。給食では、年間を通してさいたま市で採れたこまつなを使っています。

ねぎ



“深谷ネギ”は全国に知られるブランドです。畑の面積は、埼玉県の野菜の中で1番です。

さといも



入間地方は昔からさといもの名産地とされています。全国でも一級品とされ、高い評価を得ています。

さいたまけん きょうとりょうり 埼玉県の郷土料理

『ねぎぬた』～深谷市～

ぬたとは、酢とみそであえた料理のことです。深谷ねぎを使ったシンプルな料理です。昔から冠婚葬祭の席には欠かせないそうです。

『ゼリーフライ』～行田市～

おからを使った、衣のないコロッケのような料理です。小判の形に似てることから「ゼニフライ」と呼ばれ、それがなまり「ゼリーフライ」となったそうです。

『みそポテト』～秩父地方～

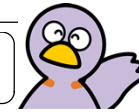
秩父地方のB級グルメです。おかずやおつまみの定番だそうです。サクサク、ほくほくのじゃがいもに、甘辛いみそダレがよく合います。

『まゆたま汁』～秩父地方～

ごはんにはできないような“くず米”の粉を使って作った団子を、秩父ではよく食べます。また、正月にはまゆの形にして飾りにもします。養蚕業が盛んな秩父地方ならではのですね。

レシピ紹介

埼玉県の郷土食から



<みそポテト>

材料（4人分）

- じゃがいも 2こ
- 小麦粉 大さじ4
- 鶏卵 大さじ1と1/2
- 水 大さじ1と1/2
- 揚げ油 適量
- 白みそ 大さじ1
- 三温糖 小さじ1
- みりん 小さじ1と1/3
- 水 小さじ1と1/2
- 一味唐辛子 適量

<つくり方>

- ①じゃがいもはボイルまたは蒸しておく。触れる程度に冷ます。
- ②小麦粉・鶏卵・水を混ぜ合わせて、天ぷらの衣を作る。
- ③①を②につけて揚げる。
- ④調味料を煮立て、みそだれを作る。
- ⑤揚げたじゃがいもに、みそだれをかける。