

# 給食たより

令和5年11月20日(月)  
和光市立白子小学校

あき ふか ま ふゆ あしおと き  
秋が深まり、間もなく冬の足音も聞こえてきます。

さいたまけん がつ さい くに がっこうきゅうしよくげっかん じもとさん しょくざい  
埼玉県では、11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。これは、地元産の食材  
きゅうしよく と い あいちやく ふか  
を給食に取り入れて、ふるさとへの愛着を深めようというものです。

きゅうしよく ねんかん つう わ こうし しんせん やさい さいたまけんさん しょくざい せつきよくてき しょう  
給食では、年間を通じて和光市の新鮮な野菜や、埼玉県産の食材を積極的に使用しています。

ち いき  
地域の  
た もの  
食べ物を  
た  
食べよう

ち さん ち しょう  
地産地消！



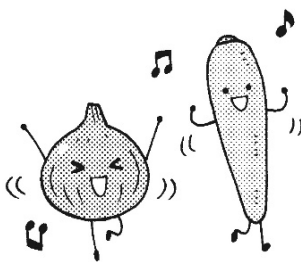
©少年写真新聞社2022

ち いき た もの ち いき た  
地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを  
ち さん ち しょう きゅうしよく こんだて ち いき しょく  
「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食  
ざい さが  
材を探してみましょう ♪

ち  
地産地消  
のよい  
ところ

## 新鮮で安心

せいさん ち ちか  
生産地が近く、つくっ  
ていたり場所がわかる  
ので、新鮮で安心な食べ  
ものが手に入ります。



## 地域の活性化

ち いき かつ せい か  
地域でつくられたもの  
を買うと、その地域の経  
済を活性化させ、生産者  
を応援することができます。



## 環境によい

ゆ そうきより みじか つか  
輸送距離が短いので使  
う燃料が少なく、地球温  
暖化の原因となる二酸化  
炭素の排出も減ります。



©少年写真新聞社2022

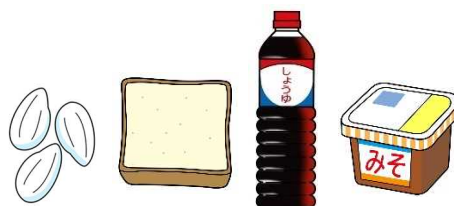
### 給食に使用する埼玉県産の食材

こめ さいたまけんさん  
米…埼玉県産100%です。

さいたまけんさんこむぎ いちぶしょう  
パン…埼玉県産小麦を一部使用しています。

さいたまけんさん だいず しょう  
しょうゆ、みそ…埼玉県産の大豆を使用しています。

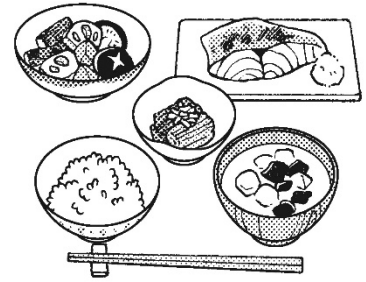
きゅうにゅう こむぎ こんど さいたまけんさん  
牛乳、小麦粉等も埼玉県産です。



\*\*\*\*\*

# ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



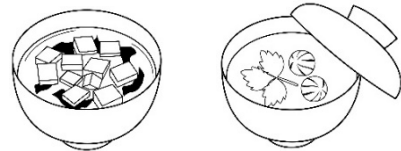
\*\*\*\*\*

©少年写真新聞社2023

11/24(金)の給食は「和食の日」に合わせています。

献立は、「十日町ごはん、さつま汁、さばのこうみやき、五目豆、牛乳」です。

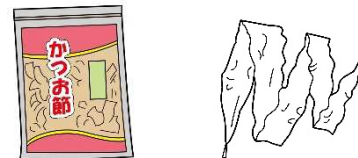
## 和食の基本 「だし」



だしには・・・

うまみ成分がたっぷり含まれているので、調味料をひかえてもおいしく感じる効果があります。素材の味を引き立てます。

給食の汁物は・・・



かつおやさばの厚削りと昆布でとっています。

干しいたけを使用するときはもどし汁も使用しています。

だしの種類は・・・



煮干しや、干し貝柱、干しえび、するめ、焼きアゴ(トビウオ)などもだしとして使われます。