

食育通信

11月

令和4年11月22日
美里町立美里中学校
給食室



11月は「彩の国ふるさと給食月間」

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の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、献立に埼玉県の郷土料理「煮ぼうとう」「かて飯」「みそポテト」「すいとん（つみっこ）」
「呉汁」、美里町の特産物であるブルーベリーを使った「ブルーベリーカップケーキ」を実施します。

～給食で使用している地場産物～

ごはん

児玉郡市産米「キヌヒカリ」
100%使用しています。



パン

埼玉県産小麦粉「さとのそら」
使用しています。



麺

地粉うどんと中華麺は埼玉県産小麦粉「さとのそら」を使用しています。



牛乳

埼玉県産牛乳を使用しています。



きゅうり

美里町内の佐藤農園より新鮮なきゅうりを納品していただいています。



その他

ひびきの農協より、地場産の野菜などを納品していただいています。



給食のレシピを紹介 ☆給食のすいとん

材料（4人分）

- ・だし汁 800ml
- ・豚肉 50g
- ・にんじん 50g 【短冊切り】
- ・白菜 140g 【短冊切り】
- ・なると 30g 【輪切り】
- ・ねぎ 70g 【小口切り】
- 〔小麦粉 70g
- 〔牛乳 30g
- ★しょうゆ 45g

作り方

- ①野菜を切っておく。
- ②だしに豚肉、野菜を加えて火を通す。
- ③小麦粉と牛乳を混ぜ、汁に落とし入れ、浮き上がるまで5分程煮る。
- ④しょうゆで味付けをする。

お好みの野菜を加えて作ってみてください。

本庄市では、練った小麦粉を「つみとる」という方言から、「つみっこ」と呼ばれ、親しまれています。

～職業体験 給食室～

11月10日・11日の2日間、1年生は職業体験を行いました。給食室では、野菜の下処理から始め、給食後の片付けまで体験しました。



たくさんのハンバーグを鉄板に並べます

調理員さんに教えてもらいながら作りました



おいしい給食ができあがりました！
きゅうりは佐藤農園から届きました



1番大変だったという午後の洗浄作業



給食室では、手洗い、身支度、器具の使い分けと衛生管理がより厳しく、家庭とは勝手が違います。また、大量の食材と、返ってくる食器具の数に驚いたようです。そんな中、1年生の2人は2日間よく仕事をすることができました！

体験したこと給食時の放送で全校に伝えました ～生徒の言葉～

★今日の体験では、ハンバーグと汁物と、牛乳のお手伝いをさせていただきました。給食室には見たことのない機械がたくさんあり、興味深々でした。頑張ったのでぜひ食べてください。1つも残っていないことを期待しています。

★給食室では、色々な機械を使って1度に多くの食材を調理したり、こまめに手洗いをして清潔な状態で調理していました。私たちが普段食べている給食は、調理員さんがいそがしい中、衛生面に気を付けて、安全においしく食べられるように調理してくださっています。