

さいたまを 味わおう！

～ 彩の国ふるさと学校給食月間 ～

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。埼玉県や蕨市で作られている食材や郷土料理にふれる献立が登場します。給食だよりでは、その一部を紹介します。

25日 つみっこ

本庄市では、かつて養蚕（ようさん）や機織りが盛んだった頃に仕事の合間に食べられていました。

ほんじょう
本庄 ふかや
深谷

18日 武州ほうとう

深谷の郷土料理です。深谷出身の渋沢栄一も好んで食べていたそうです。

幅広の麺が特徴ですが、給食では、地粉うどんで再現します。

11日 小松菜ぎょうざ

生産量全国2位を誇る、埼玉県を代表する野菜です。さいたま市や草加市などを中心に栽培されています。

ちちぶ
秩父

26日 いわしのカボスみそ煮

このカボスは、秩父群小鹿野町や秩父市吉田で収穫される「完熟かぼす」を使用しており、グレープフルーツのような甘みとマイルドな酸味が特徴です。

27日 まゆたま汁

養蚕が盛んな秩父では、蚕を育て絹糸を作っていました。まゆのできが良くなるように、形を似せて団子を作りました。

わらび
蕨

10日 わらびりんごソースのハンバーグ

心算献立です♪日本一早く実がなる「わらびりんご」をソースに使います。



日本は、海・山・里とゆたかな自然にめぐまれ、季節によって旬の食材を楽しむことができます。日本の秋は「実り」の季節であり、和食の良さを知る日として、11月24日が「和食の日」となりました。25日の「つみっこ」は埼玉県本庄市や秩父地域に伝わる郷土料理です。「つみっこ」とは「つみとる」の方言で、小麦粉を水でねって作った生地（すいとん）を「つみとる」ようにちぎって鍋にいれたことからこのように呼ばれています。季節の野菜もたっぷり食べることができます。

「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。