

いただきます

第191号

三郷市教育委員会学務課
三郷市立鷹野学校給食センター
令和7年5月

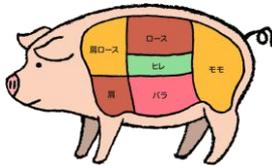


さいたまけん た もの 埼玉県の食べ物

～おいしく食べよう！埼玉の味～

わたしたちの住む埼玉県では、穏やかな気候と豊かな自然に恵まれた立地を生かして肉、野菜、果物、米など多彩な農畜産物が生産されています。ふるさと埼玉の名産・特産品を紹介し、この機会にみなさんが住んでいる埼玉県では、どんな食べ物が作られているか調べてみるのもいいですね。

ぶたにく

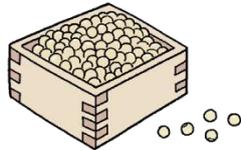


畜産業のイメージがあまりない埼玉県ですが、豚の飼育の歴史は100年にもなります。さまざまなブランド豚肉があり、代表的なものに川越市の「小江戸豚」、深谷市の「彩の国黒豚」「むさし麦豚」、美里町の「古代豚」などがあります。



豚肉には、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。特に豚肉のたんぱく質は体を作るのに欠かせない必須アミノ酸が多く入っています。また疲れた体を回復させてくれるビタミンB1も多く入っています。

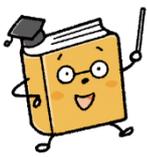
だいず



埼玉県では他の農産物と交互で育てる輪作作物(そうすることで土地が疲れず、作物が良く育つ)として大豆が古くから育てられてきました。生産量のピークは昭和55年ごろでそれ以降、減少をしていますが、今でも年間500トン以上の生産量があります。昔は埼玉県全土で、やせた土地でも十分に育つ大豆を、たんぼのあぜに植え、育てることが多くありましたが、今では主な産地は秩父市、熊谷市、鳩山町、小川町、嵐山町などです。

大豆はたんぱく質、脂質、食物繊維などが多く、栄養価が高い食べ物です。特に大豆のたんぱく質には他の動物性たんぱく質にはないコレステロールを下げる働きがあります。豆腐や油揚げ、納豆、しょうゆなど色々な加工品の材料にもなっており、日本人には欠かせない食べ物の1つです。





ごせっく 五節句ってなあに？



「節句」とは季節の分け目という意味があります。中国から伝わった考え方で、昔はいろいろあったようですが、日本の伝統文化と混ざり合っただけで5つの代表的なものが残っています。今年度は今もなお残っている五節句とそれにまつわる食事や食材などについて紹介します。

節句によって日付がちがうよ



日付	五節句
1月7日	人日(じんじつ)の節句
3月3日	上巳(じょうし)の節句
5月5日	端午(たんご)の節句
7月7日	七夕(しちせき)の節句
9月9日	重陽(ちょうよう)の節句

5月5日は端午の節句です。「子供の日」としても広く知られていて、現在では五節句のうち唯一、祝日となっています。男の子の誕生と成長を祝う日です。たくましく育てほしいという願いをこめて“こいのぼり”や“かぶと”を飾ったり、菖蒲湯に入ったり、柏もちを食べる習慣があります。

柏もち・・・柏の木は新しい葉が育つまで古い葉が枯れないので跡継ぎが絶えない「子孫繁栄」につながり縁起のよい物とされています。柏の葉の香りも楽しみながら食べたいですね。



竹の子・・・子どもが竹の子のようにすくすく育ってほしいという意味がこめられています。「古事記」にも登場するほど昔から親しまれている春を告げる食べ物の代表です。



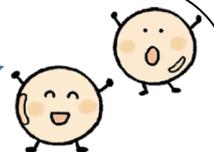
きゅうしょく 給食レシピ



給食のきなこ豆は節分の時にたべる「いり大豆」を使って作っています。

まめ 「きなこ豆」

大豆の水煮をいり大豆にしてもおいしく作れます。固い方が好きな人はいり大豆で！



作り方

材料 (4人分)

大豆の水煮	100g
さとう	35g
しょうゆ	2g
きなこ	20g
水	25g

- 大豆の水煮はかるくあらってから水をきる。
- フライパンで①の大豆をからっとするまでいる。いったら一度、フライパンから取り出す。
- フライパンにさとう、しょうゆ、水を入れ、火にかけ沸騰したら②の大豆を加える。
- ③の水気がなくなったら、きなこをふりかけて、できあがり。