



いただきます

第192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7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。

えだまめ



埼玉県内では2月にえだまめの種まきが始まり、ビニールハウスの中で育てられて、5月には出荷されます。続いてビニールをかけて育てるトンネル栽培やビニールを敷くマルチ栽培で育てられたものが5月下旬から出荷され、6月下旬になると露地栽培ものが出荷され、夏の出荷ピークを迎えます。草加市、川越市、越谷市、行田市等が主な産地になっており、三郷市でも鮮度を重視したえだまめ生産が盛んです。

えだまめは、たんぱく質やビタミンB1、ビタミンB2、カルシウムなどを含み、大豆に成長する過程で消費されてしまうビタミンAやビタミンCも含まれているので、風邪予防等の効果が期待できます。



きゅうり

埼玉県は古くからきゅうりの供給地として有名で、明治時代から全国の産地に優良種苗を供給してきたほか、第一次世界大戦以降には、温室を使った促成栽培が行田市、加須市、羽生市を中心に埼玉県北部地域で盛んに行われ始めました。

きゅうりは約95%が水分で低エネルギーな野菜です。カリウムを比較的多く含んでいる為、血圧の上昇を抑えること、神経や筋肉の働きを助けること、利尿作用によりむくみの解消につながるなどの効果が期待できます。





こせっく 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て今では
 5つの代表的なものが残っています。今回は七夕の
 節句と重陽の節句についてそれにまつわる食事や
 食材などを紹介します。

日付	こせっく 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

7月7日は七夕の節句です。「七夕の日」としても広く知られていて、織姫と彦星の伝説がもとになった
 星祭りが全国各地で催されています。短冊に願いを書いて竹や笹の葉に結び付ける習慣があります。

そうめん・・・平安時代に宮中における七夕の儀式にて、「索餅」をお供えしていたと言われていま
 す。この索餅はそうめんの原型とされていて、そこからそうめんを食べる習慣があるそ
 うです。



9月9日は重陽の節句です。菊の花が咲く時期でもあるため「菊の節句」とも呼ばれ、日本では栗が
 収穫時期であったことから、「栗の節句」とも呼ばれています。菊の花を浮かべた酒を飲むと寿命が延び
 るという言い伝えから、不老長寿や無病息災を願う行事になったと言われています。

栗・・・江戸時代の重陽の節句には収穫祭の意味合いも込められていたため、秋の味覚である栗を使
 った料理が楽しまれていたようです。

秋茄子・・・「おくんちに茄子を食べると中風にならない」という言い伝えがあるほど古くから健康を願
 う食材として親しまれてきました。中風とは体の不調を指す言葉で、重陽の節句でも秋
 茄子を食卓に取り入れ、無病息災を願う風習が受け継がれています。



きゅうしょく 給食レシピ



給食では、醤油ベースのドレッシング
 を使って作っています。

「コロコロきゅうり」

材料 (4人分)

きゅうり 2本
 お好みの
 ドレッシング 適量

作り方

1. きゅうりは洗って1cm程度の輪切りにする。
2. 沸騰したお湯に1を入れて3分程度ゆでる。
3. 氷水に2を入れて冷やし、粗熱がとれたら保存容器にきゅうり
 と適量のドレッシングを入れて、冷蔵庫で30分程度ねかせる。
4. きゅうり全体に味がなじんだらできあがり。