



## 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・特産品を紹介しします。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。

### こまつな



埼玉県では露地栽培とハウス栽培を組み合わせた栽培方法で1年間を通して安定した生産をおこなっており、年間の生産量は全国第2位と埼玉県を代表する野菜となっています。



三郷市でも盛んに栽培されていて、種まきの時期をずらすことで、いつでも新鮮でおいしいこまつなが提供できるように工夫されています。給食でも三郷市でとれたこまつなをたくさん使っています。

県内では草加市、八潮市、三郷市、吉川市、川越市、さいたま市等が主な産地になっています。

こまつなには血液を作るのを助ける鉄分が多く入っているほか、骨や歯の材料になるカルシウムや風邪予防に役立つビタミンCも含まれているなど栄養が豊富な野菜です。



### ほうれんそう

埼玉県は全国有数のほうれん草の産地で、生産量は全国第2位を誇るほど盛んに栽培がおこなわれています。ほうれん草は寒さに強く、暑さには弱いため冬に生産が盛んになります。県内では畑の土を改良したり、農薬を減らしたり等、さまざまな工夫をしながら安全でおいしいほうれん草をつくっています。主な産地としては深谷市、川越市、所沢市、狭山市等です。

ほうれん草はこまつなと同じように鉄分やカルシウム、ビタミンCが豊富な野菜です。こまつなよりやわらかいのが特徴です。また最近では生で食べられるサラダほうれん草なども流通していて、色々な食べ方ができる野菜です。





# 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。今回は人日の  
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    | 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 |

1月7日は人日の節句です。「七草の節句」とも言います。昔、中国では1月1日をとりひとして、  
6日までいろいろな動物に見立てた占いを行う日とされていました。7日は人を占う日とされ、この日  
には処罰を行わないとされていたため、「人日」と呼ぶようになりました。

この日には春の七草が入った汁物やお粥を食べる風習があります。春の七草を合わせて食べるとさまざま  
な効果があると言われ、お正月に食べすぎて疲れ  
た胃や腸を休ませるという意味もあります。

## 【春の七草】



ごきよう



はこべら



ほとけのぎ



なずな



せり



すずな



すずしろ

## きゅうしょく 給食レシピ



きゅうしょく  
給食では、細かく刻んだチーズも一緒  
に入れて作ることがあるよ。

## 「こなつなむしパン」

### ざいりょう (4人分)

|                |              |
|----------------|--------------|
| こまつな           | 50g (1株)     |
| たまご            | 1個           |
| ホットケーキ<br>ミックス | 200g         |
| 砂糖             | おお 大さじ 1.5   |
| 牛乳             | ぎゅうにゅう 130ml |

### つくり方

1. こまつなはゆでて水けをきり、こまかくきざんでおく。
2. たまごをボールに割りほぐし、牛乳、砂糖、ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
3. 2にきざんだこまつなを入れ、混ぜ合わせる。
4. 3を耐熱性のタッパーに入れる。  
(容器の高さの半分ぐらいを目安に入れる)
5. 電子レンジで 500W、5分間加熱する。(ふくらみきらなければ様子を見て加熱時間をのばす)
6. 粗熱をとって容器から出し、好みの大きさに切る。