



# 食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和6年 11月  
嵐山町学校給食センター



秋も深まり、『寒い』と感じる日も増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の栄養満点の食べ物をたくさん食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

## 11月は、彩の国ふるさと給食月間です

埼玉県では、6月と11月を埼玉県の食材や郷土料理などへの関心を高める『彩の国ふるさと学校給食月間』としています。嵐山町の給食でも、町内産・県産農産物や郷土料理を積極的に取り入れています。

### ★今月の嵐山町産野菜

キャベツ・白菜・ほうれん草・  
にんじん・ねぎ

### ★8日：小江戸カレー

小江戸・川越の特産である、さつまいもとほうれん草を使ったカレーです。

### ★13日：しゃくし菜そばろ

秩父地域の特産品であるしゃくし菜を刻んで鶏肉と一緒にそばろにします。

### ★18日：ゼリーフライ

じゃがいもとおからを混ぜて揚げた、行田市の郷土料理です。

郷土の味を  
いただきます！



### ★13・20・25日

町立小学校3校の5年生が田植え・収穫をしたお米が出ます。

### ★18日：かてめしの具

埼玉県西部・秩父地域の郷土料理です。

### ★21日：肉汁うどん

埼玉県西部の郷土料理です。武蔵野うどんとも呼ばれています。

### ★21日：みそポテト

秩父地域の代表的な郷土料理です。ふかしたじゃがいもを天ぷらにして、甘みそだれをかけます。

### ★25日：彩の国なっとう

埼玉県産の大豆を使った納豆です。近年小粒大豆の栽培が始まり、彩の国なっとうも、大粒から小粒になりました。



ハンガリー

毎月の食育の日に、  
世界の食文化を  
紹介します！

今月は、ハンガリーです。

ハンガリーは、ヨーロッパ中央の内陸にある国で、穀倉地帯が広がり、とうもろこし、小麦や豚肉の生産が盛んです。また、パプリカの一大産地としても有名で、多くの種類が生産されています。

19日の給食では、ハンガリー料理のグヤーシュ、チャラマーデ、はちみつパンが出ます。グヤーシュは、スープと煮物の中間のような料理で、家庭によって具材や味付けが違うハンガリーの代表的な家庭料理です。チャラマーデは、サラダ感覚で食べられるキャベツの酢漬けです。給食では、似た味になるようにフレンチドレッシングで味付けをします。また、ハンガリーはアカシアはちみつのある産地なので、はちみつパンを組み合わせました。

## 11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

丈夫な歯を保つために、カルシウムをしっかりとることが大切です。

牛乳でカルシウムをとろう

