



深谷市立深谷小学校

令和3年10月29日

木の葉が巴つさ、秋も深まつしぎました。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなっていきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調節をしましょう。また外から帰ったら手洗いとうがいを忘れずに行いましょう。そして毎日の食事をバランスよくしっかりととり、かぜ予防のための体力と免疫力をつけておきましょう。

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月が「彩の国ふるさと学校給食月間」です。、本校でも、地場産の食材や郷土料理を給食の献立に特に取り入れています。

11月11日は深谷市の偉人「渋沢栄一翁」の命日です。この日は市内小中学校で栄一翁が愛した郷土料理「煮ぼうとう」の献立を実施しています。煮ぼうとうを通して栄一翁のまごこ

地場産物や郷土料理を知ろう！

かてめし

米の生産量の少ない地域ではご飯の量を増やすため、具を加えていました。糰飯（かてめし）の由来はここからきています。酢飯に季節の具を混ぜて作ります。

みそポテト

ふかしたじゃがいもを小麦粉の衣をつけて揚げ、みそだれで食べる子供たちに人気の秩父地区の郷土料理です。農作業の合間に食べるこちゅうはん（小屋飯）のひとつです。

煮ぼうとう

ひもかわや深谷ネギなど地場産の食材をたっぷり使い、しょうゆで味付けします。生めんから煮込むことで適度なとろみが生まれ、温かさが持続します。栄一翁は地元に戻った時には、まわりのみんなに気をつかわせまいと「豪華なものはいらないから畑でとれる野菜を使った煮ぼうとうが食べたい。」といったそうです。

11月11日栄一翁の命日は

渋沢栄一献立

ふかや園芸協会の方々から無償でいただいた深谷市のブロッコリーのサラダ

青淵文庫のステンドグラスをイメージしてほうれん草・プチトマト・栄一翁が好きだったじゃがいもを使ったキッシュ

※青淵文庫とは、東京都北区の飛鳥山公園内にある栄一翁の80歳のお祝いと男爵から子爵に昇格したお祝いに現・公益財団法人渋沢栄一記念財団が寄贈した書庫です。

栄一翁にちなんだ献立



11日

栄一翁の命日は渋沢栄一給食
深谷市内小中学校で栄一翁が好んで食べた郷土料理煮ぼうとうの献立です。

25日

おとみちゃん給食
栄一翁にゆかりのある富岡製糸場のある群馬県富岡市の郷土料理「こしね汁とホルモン」

16日手作りコーヒーゼリー

栄一翁がパリに向かう船で出されたコーヒーをおいしいと好んだといわれています。給食では豆乳を加えたコーヒー

10日

栄一翁のいちまのり
2024年から栄一翁が1万円札の顔になります。味のりを1万円札に見立てた

30日 栄一のラポール給食

ラポールとはフランス語で架け橋という意味です。栄一翁は27歳の時に徳川幕府使節団の一員としてパリ万博博覧会へ出席するため、フランスへ向かいました。また30歳の時には、富岡製糸場設置主任として製糸場設立にも関わっています。フランス料理のヌイユ・ラタトゥイユ、チキンフリット・シルクサラダのラポール給食は、

19日ふかやレンガパンケーキ

栄一翁はオートミール好きだった？

人々の声に耳を傾け、日本の将来のために働き続けた栄一翁は、91歳という長寿でした。食生活はどんなものだったのでしょうか？なんと栄一翁は毎朝オートミールを欠かさず食べていたそうです。オートミールは、食物繊維、タンパク質、ミネラルが豊富な食品です。その食物繊維の量は玄米の約3倍

材料 卵・・・1個
プレーンヨーグルト・・・30g きなこ・・・30g 牛乳・・・150ml
オートミール・・・30g

作り方 ①オートミールを同量の牛乳に浸します。
②ホットケーキミックスと黒砂糖、きなこをよく混ぜてふっっておきます。
③②にたまご・残りの牛乳・ヨーグルトを混ぜます（卵を入れなくても作れます）。
④①を③に混ぜます。

