

# 11月給食だより

H24. 11月  
深谷市立南中学校

11月に入り、秋も深まり、朝夕がだいぶ寒くなってきました。この時期は、天候の変化も大きく風邪をひきやすくなる時期です。手洗いうがいをしっかりとするとともに、好き嫌いをなくし、不足しがちな栄養素をたっぷりとり、健康な体をつくりましょう。

## 11月は“彩の国ふるさと給食月間”です！

地元産の野菜を生徒に紹介し、「ふるさと」について関心をもち、愛着心がわくように設けられています。

埼玉県産・深谷産の農産物を取り入れた献立や郷土料理を実施します。

深谷市園芸協会よりほうれん草を提供していただき、11月22日に『ほうれん草のソテー』にします。

また11月11日は、深谷市の偉人である渋沢栄一翁の命日です。7日に栄一翁が好んだとされている『煮ぼうとう』が給食に出ました。

## 渋沢栄一翁ってどんな人？



11月11日は、深谷市の偉人、渋沢栄一翁の命日です。渋沢翁は江戸時代末期、現在の血洗島で生まれ、明治維新後、500社以上もの企業の設立や社会福祉事業、国際親善など数多くの慈善事業に関わった立派な方です。そんな渋沢翁は生前、地元に戻ってきたとき、「是非煮ぼうとうが食べたい」といって、生家（中の家）で地元の人と煮ぼうとうと一緒に食べたといいます。渋沢翁は若かった頃、稲刈りをした後に食べた、煮ぼうとうの味が忘れられずに、地元に戻ってくる度に食べたがった、といわれています。これは、地元の人にあまり気を遣わせたくない渋沢翁が「自分が来た時は、煮ぼうとう・いも・なすなどの野菜の煮物が何といっても一番のごちそうだ」といって、地元の人達への気配りをしたのではないかと解説をする人もいます。市内の小・中学校でも、毎年11月11日の渋沢栄一翁の命日には、煮ぼうとうを給食に取り入れています。みなさん、煮ぼうとうを食べる時には、渋沢翁の真心と思いやりの精神を思い浮かべながら味わってみてください。

## 日本の食事の変化と偏り



### “栄養の偏り”

日本の食事は、昭和50年代半ばには、日本の気候風土に適したお米を中心に、水産物、畜産物、野菜など、たくさんの副食が食べられていて、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実現されていました。しかし、近年では食生活の欧米化が進み、主食はごはんからパンへ、肉類が多く摂取され脂肪の過剰摂取や野菜の摂取不足などの栄養の偏りがみられます。そのため日本人の体格はかなりよくなったと言われますが、それと同時に様々な生活習慣病が増加しています。一方欧米では、日本型食生活のバランスの良さが注目されるようになりました。ごはんを中心とした日本型食生活の素晴らしさを見直してみましょう。

参考資料 内閣府“食育白書”参照

## 日本型食生活のすすめ

★食事はごはんを中心にバランスの良い組み合わせで！



★牛乳・チーズ  
ヨーグルトなどの乳製品を合わせて！

★副菜も付けよう  
副菜は、野菜や芋、果物などを中心としたものをつけましょう。



★脂肪やたんぱく質の取りすぎに注意！  
脂肪の多い肉などはひかえて魚や豆類も積極的にとりましょう。調理方法も工夫して♪

## 給食レシピ キムタクご飯♪

<食材 4人分>

ご飯	4杯分
豚肉（小間）	100g
白菜キムチ	80g
つぼ漬け（干切り）	40g
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
万能ねぎ	20g

<作り方>

- 1 フライパンにごま油を入れ、豚肉、白菜キムチ、つぼ漬け、しょうゆを加えてよく炒める。
- 2 1にご飯を加え、よく混ぜる。
- 3 お皿によそり、万能ねぎをふりかけて出来上がり。

