

# 11月 きゅうしょくだより

令和4年度 11月号 志木市立志木第二小学校

暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になりました。しかし、日中と朝晩の気温差で体調を崩しやすい季節でもあります。手洗い・うがいはもちろん、十分な休息や適度な運動、バランスのとれた食事を心がけ、元気な体づくりをしましょう。

## サンマをきれいに食べよう！！



秋の味覚の一つであるサンマが出ます。給食委員会のみなさんにお手伝いしてもらい、きれいに食べられる食べ方を伝授します。最初は難しいかもしれませんが、ぜひチャレンジしてみてください！

さんまの**背中**を箸でおします。  
☆骨を上手にはずすことができます。



①

さんまの**真ん中**に箸で線をいれます。



②



③

下を開いて、さんまの**下の肉**を食べます。  
☆ここは骨が多いので注意しましょう。



④

上を開いて  
さんまの**上の肉**を食べます。



⑤

骨をとります。

骨の**下の肉**を食べます。

こんなふうに骨だけになったかな？



⑥



⑦

## 11月は「彩の国ふるさと給食月間」

埼玉県では、食育月間である6月と収穫の秋である11月を「彩の国ふるさと給食月間」としています。埼玉県産の食材や埼玉県の郷土料理を給食に取り入れることで、ふるさとへの愛着を深め、生産に関わる全ての人々へ感謝の気持ちを育てるための学校給食活動を進めています。

志木二小では様々な郷土料理を取り入れてみました。

(他の料理は6月の給食だよりで紹介したため、今回は載せていません。)

### かてめし (11/1予定)

秩父の郷土料理です。秩父は山里のためお米があまりとれませんでした。そこで少しでもかさを増すために野菜などを入れて作ったと言われていました。かてめしの「かて」には「混ぜる」という意味があります。

### わらじカツ(どん) (11/30予定)

秩父の名物グルメです。履物の「わらじ」みたいに大きなカツが、1足のわらじのように2枚乗せてあります。



### 北本トマトカレー (11/18予定)

北本市のB級グルメです。北本トマトカレーが誕生した8月21日を「北本トマトカレーの日」と決めました。

## しゅうろん 舟運いろはうどん

志木市は市制50周年という節目に新しくご当地グルメが始まりました。『新河岸川の舟運において、九十九曲がりと呼ばれていた航行の際、船頭衆の目印となった神社(赤稻荷)と、志木のまちに存在していた水車をイメージしたうどん』その名も「舟運いろはうどん」です。

このうどんには3つの条件があります。

- ①油揚げ(→舟運の目印とされていた赤「稻荷」)を使うこと
- ②輪切りのレンコン(→志木に存在していた「水車」)を使うこと
- ③赤い色の食材または料理(→赤稻荷の「赤い色」)であること

