給食だより



令和８年 11 月号

熊谷学校給食センター

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 月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。わたしたちは食べることで、エネルギーや栄養素をとり入れて生きています。食べることは、生命のつながりによって成り立っています。また、多くの人々の働きによって支えられています。今月の給食では、熊谷市産や埼玉県産の食材を多く取り入れていきます。ふるさとへの愛着と感謝の心が深まることを願っています。

・・１１月のふるさと食材（予定）・・

《熊谷市産》きゅうり　青パパイヤ　熊谷うどん
《埼玉県産》にんじん　大根　えのきたけ
しいたけ　のらぼう菜　長ねぎ　チンゲン菜
イワシのかぼすみそ煮（ゴールデンかぼす）
彩花みそ

●ごはんのお米は熊谷市産「彩のきずな」です。

パパイヤ



熊谷市では、青パパイヤの栽培に力を入れています。

農業の課題のひとつに、農家の高齢化や急速な気候変動があります。気温が高くなり、その土地で今までのように作れなくなる作物が出てきています。

青パパイヤは害虫が付きにくいので、手入れの手間が少なく、農家の高齢化にも適した作物です。また土壌を選ばないので、作物の作り手がいなくなった畑の活用にも役立っています。こうした取り組みで農業をつなぎ、私たちの食の未来を守ろうとしています。

パパイヤは南国の植物ですが、暑い熊谷のイメージにもぴったりですよね！11 月の給食では「青パパイヤの麻婆春雨」を提供します。

提供日
Ａコース　11/19㈭
Ｂコース　11/20㈮
中コース　11/24㈫

※パパイヤは特定原材料９品目および特定原材料に準ずるものには該当しませんが、生の野菜や果物を食べたときに、唇や口の中、のどなどの粘膜がかゆくなる方は注意してください。

各地のパパイヤ料理



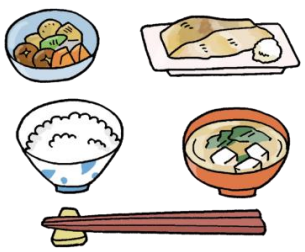
パパイヤしりしり
（沖縄県）
にんじんしりしりのパパイヤバージョンです。

パパイヤの漬物
（鹿児島県奄美地方）
郷土料理の「鶏飯」に欠かせません。



１１月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



かつおだしをとってみよう！

材料
かつお節…１パック（４ｇ）
水…２００ml

作り方
① なべに水を入れて火にかける。
② 沸騰したらかつお節を入れ、１分間煮だして火を消す。
③ かつお節がなべ底に沈んだらザルなどでこして、かつお節の水分をしぼる。

●しぼったかつお節は、みそ汁の具材として食べたり、２番だしを取ったり、ふりかけにしたりすると無駄になりません。レシピを検索してみましょう。

