



明治22年、お弁当を持ってくることができない子どものために山形県の小学校で始まった学校給食。子どもの栄養改善のための方法として全国に広まってきました。

偏った栄養摂取、肥満傾向、生活習慣病の増加など、食生活を取り巻く環境が大きく変化した現在、学校給食は食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

こだわりの“地元産”

本市では、学校給食に地元産の食材を取り入れたり、埼玉県をはじめとした地域の郷土食を提供したりするなど、ふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。

地元産の食材といえば、高級料亭などで刺身のつまに使われている「浜防風（はまぼうふう）」があります。せり科の野菜で、香りが良く、すがすがしい苦みが特徴です。

3～5月が旬で、根の部分は、鎮痛の効果があるといわれています。

市の特産品ですが、あまりスーパーマーケットでは流通していません。

食べてみたいというかたは、JAさいたま安行農産物直売所をチェックしてみてください。

私たちが丹精込めて栽培した「はまぼうふう」を味わってください。子どもたちには、少し苦いかな～



はまぼうふう



はまぼうふうの生産者の1人 一色 兼五郎 さん



～はまぼうふうの栽培方法～



▲4月20日頃種をまき、畑で苗を栽培します。成長したはまぼうふう。



▲10月20日頃から掘り起こします。



▲一度芽を切り落とし、ハウスに植え替えます。



1カ月程度で根から新しい芽が伸び、随時刈り取って出荷。それを翌年の新しい根ができるまで繰り返しします。▲

ご当地給食メニューのレシピ紹介『ぼうふうごはん』

材料	作りやすい分量
精白米	2合
鶏肉（皮なし）	100g
にんじん	50g
ごぼう	50g
つきこんにやく	50g
はまぼうふう	30g
植物油	大さじ1

◆ 顆粒だし	小さじ1
◆ 酒	大さじ1
◆ 砂糖	小さじ1
◆ 塩	小さじ1/3
◆ しょうゆ	大さじ1
◆ 水	400ml



献立例：ぼうふうごはん
牛乳 ぶりの甘辛煮 かきたま汁

作り方

- ①米は研いで、水を切っておく。
- ②にんじんとごぼうはさがき、つきこんにやくは3cmの長さ、はまぼうふうは3等分に切る。
- ③鍋に植物油を入れ火にかけ、鶏肉、ごぼう、にんじん、つきこんにやくを順に入れ弱火から中火で炒める。
- ④炊飯器に①の米、③の具材、◆の調味料、水を入れかき混ぜる。
- ⑤炊飯し、炊き上がったらはまぼうふうを加え15分蒸らした後、全体を混ぜ合わせ、器に盛る。

ご家庭で作りやすいようにアレンジしています。今回は、炊き込みご飯のご紹介ですが、かき揚げやごまあえなどもおすすめです。

市ホームページでも給食のレシピを公開しています▶



川口市学校給食展

- 内 本市の学校給食の取り組みを紹介します。
- 日 1月24日水～30日火 8:30～17:15（最終日は15:00まで）
- 場 第一本庁舎1階 多目的スペース