

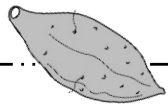
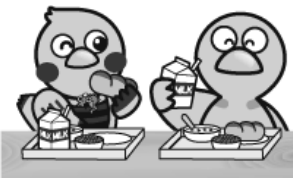
11月給食だよ!

平成28年11月1日
さいたま市立宮原小学校
家庭教 両面印刷

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと給食月間」としています。今月の給食は、埼玉県内の郷土料理を楽しめる献立とし、地場産物を積極的に使用しています。特に、11月15日(火)から18日(金)を「地場産物強化ウィーク」として、埼玉県産の食材や郷土料理を多く取り入れました。給食を食べることを通して、埼玉県の食文化について学んでほしいと思います。

献立の紹介



小江戸カレー

川越名物の「さつまいも」が入ったカレーです。

小松菜サラダ

埼玉県は、小松菜の生産額が全国第1位です。給食の小松菜は、さいたま市産を使用しています。



しゃくし菜ご飯

しゃくし菜とは、秩父地方で白菜の代わりに作られてきた野菜です。正式名称は「せっぽくたいさい雪白体菜」と言いますが、しゃもじに似ていることから「しゃくし菜」と呼ばれています。

深谷ネギラーメン

埼玉県のネギ生産額は全国第1位で、深谷ネギは、全国に知られるブランドです。糖度が高く、甘いネギとして知られています。



おっきりこみうどん

秩父地方や群馬県で食べられている伝統料理です。うどんを「切り」こんで作ることから、こう呼ばれています。

まゆ玉汁

埼玉県では、絹糸を作る蚕の飼育が盛んに行われていました。まゆ玉汁は、白玉団子を蚕が作る「まゆ」に見立てた汁物です。まゆの出来が良くなるようにという願いが込められています。

里芋コロッケ

埼玉県の里芋生産額は全国第1位で、主に入間地域で生産されています。他県とは違う、ねっとりとした食感が特徴です。



新米の季節になりました

実りの秋、今年収穫されたばかりの「新米」が出回り始めました。給食では、11月から新米を使用します。給食の米は「彩のかがやき」という、埼玉県内で作られている品種です。彩のかがやきの美味しさの秘密は、米に含まれているたんぱく質が少ないことです。米は、たんぱく質が少ないほど、炊飯したときに柔らかいご飯になります。また、彩のかがやきは、稲の病害虫に強く、少ない農薬で栽培できるため、安心・安全な米とされています。今しか味わえない「新米」を美味しくいただきます。



11月8日(火)は「いい歯の日」

いい歯の日、給食の主食は「カミカミごはん」です。「カミカミごはん」には、枝豆、ごぼう、昆布、糸こんにゃくなどの、噛み応えのある食材がたくさん入っています。副菜にも、噛み応えのある「茎わかめ」を取り入れました。普段から、よく噛んで食べることを意識し、丈夫な歯を作ってもらいたいと思います。

Q、第一大臼歯が1本抜けてしまうと、かむ力はどのくらい減ってしまうのでしょうか?

- ① 30% ② 60% ③ 90%

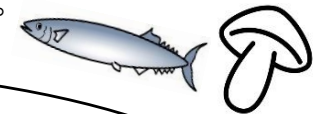
答えは、保健だよりを見てね!

いい歯の日 クイズ



★ 保健だよりクイズの答え ③ビタミンD ★

カルシウムは体に吸収されにくいので、摂取した分がすべて使われるわけではありません。吸収率を上げるためには、ビタミンDと一緒に摂取することが効果的です。ビタミンDは、きのこ類、魚肉類に多く含まれています。



❀ お知らせ ❀

- 11/1 (火) 1・3年生お弁当
- 11/4 (金) 4年生お弁当
- 11/17(木) 短縮3時間授業のため、給食はありません
- 11/18(金) 3年生お弁当