

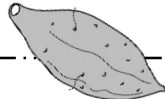
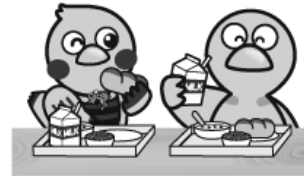
11月給食だよ!

平成29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「彩の国ふるさと学校給食月間」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13日(月)から17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。

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。

豆腐ラーメン

1970年に当時の岩槻市市民会館内のレストランで働いていたコックさんが考案したラーメンです。2008年の埼玉B級ご当地グルメ王決定戦で優勝し、有名になりました。

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。

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。

ゼリーフライ

行田市の名物。じゃがいも、おからに野菜を混ぜ、小判型にして油で揚げた料理です。形が小判ぜに(銭)に似ていることから、「ゼニーフライ」が「ゼリーフライ」に変わって、この名になったと言われています。

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。

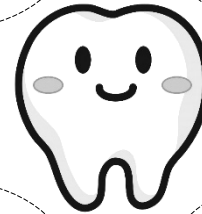
11月8日(水)は「いい歯の日」

「いい歯の日」の給食の主食は「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。

よく噛むと、いいことたくさん

消化吸収がよくなる

血流がよくなり
脳の働きが活発に



だ液がよく出て
むし歯予防に

食べ過ぎを防いで
肥満を予防

「いい歯の日」クイズ!

Q 歯が抜けても、何度も生え変わる動物は、次のうちどれでしょう。

- ①うさぎ ②ワニ ③カバ

☆ 答えは保健だよりに見てね。☆

保健だよりにクイズの答え 答え②

むし歯は甘いもの(糖)が大好きです。歯に付いている糖を食べて、酸を作り出します。この酸が歯を溶かして、むし歯ができます。むし歯にならないように、しっかり歯みがきをしましょう。

新米の季節になりました

爽やかな秋、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「コシヒカリ」と「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しょう。



食物アレルギー講演会のお知らせ

日時 平成29年11月25日(土) 14:00~16:30(開場13:00)
会場 市民会館おおみや 大ホール
対象 どなたでも参加いただけます。
内容 「食べて治す!子どもの食物アレルギー」
講師:さいたま市民医療センター 小児科 科長 西本 創 氏
申込み 不要(先着1300名様)
問合せ先 さいたま市子ども未来局幼児未来部保育係 048-829-1867