

11月給食だよ!

平成30年11月1日
さいたま市立宮原小学校
家庭教 両面印刷



11月は彩の国ふるさと学校給食月間です!



「彩の国ふるさと学校給食月間」とは、地元産食材や郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食を推進することを目的とした取組です。11月の給食には、埼玉県の郷土料理や特産物を使用した献立がたくさん登場します。また、ごはんは埼玉県産の新米になります。実りの秋を大いに楽しみましょう!

学校給食統一献立～10万人でいただきます!給食～

13日の給食は、「さいたま市学校給食統一献立」です。このメニューを同じ日に全ての市立小中学校の児童生徒が食べることにより、学校給食やさいたま市産の食材にさらに興味や関心をもつとともに、地域への愛着も一層深めてもらいたいと考えています。

☆Menu☆

さいたまシェフズカレー
牛乳
さいたまカリフラワーレサラダ

シェフクラブ SAITAMA が監修した献立です。カレーは、さいたま市オリジナルのカレーソースを使用し、サラダのドレッシングは、シェフが考えたレシピで手作りします。

さいたまヨーロッパ野菜研究会のみなさんが育てた **カリフラワー**



カリフラワーの一種。花の下の柄の部分
が細長く分かれ、スティック状なのが特徴。



「さいたま市紅赤研究会」のみなさんが育てた **さつまいも**



紅あずま…関東でよく見かける品種。紫がかつた皮の色と、細長い形が特徴。
紅はるか…2010年にできた新しい品種。焼くととても甘くなる。

「さいたまヨーロッパ野菜研究会」は、年間、約60品目の野菜を育てています。



「シェフクラブ SAITAMA」
1990年設立。会員は16店舗
(平成30年9月現在)。会員間の相互信頼のもと、更なる技術と知識の向上に努め、埼玉県における西洋料理の発展と地域貢献に取り組んでいます。



❀10月17日(水)は物語献立でした❀

この日の給食★

- ・おだんごばん
- ・こまったさんのシチュー
- ・りっちゃんのげんきサラダ

図書委員会による読み聞かせをテレビで流し、絵本に登場する料理を給食で作りました。図書館に本が置いてあるので、ぜひ読んでみてください。



《おだんごばん》

絵：脇田 和
訳：瀬田貞二



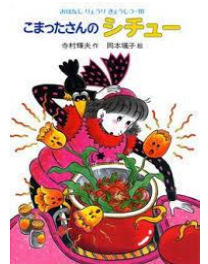
《サラダでげんき》

作：角野栄子
絵：長 新太



《こまったさんのシチュー》

作：寺村輝夫
絵：岡本楓子



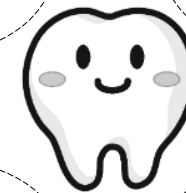
11月8日(木)は「いい歯の日」

「いい歯の日」の給食は、かみごたえのある食材である、ごぼうを使った「からあげ」と、だいこんときゅうりを厚めに切っかみごたえを出した「パリパリ漬け」です。普段から、よくか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
脳の働きが活発になる



だ液がよく出てむし歯を予防する

食べ過ぎを防いで肥満を予防する

「いい歯の日」クイズ!

Q 歯を失う原因で一番多いのはどれでしょう。

- ① 歯周病 ② むし歯 ③ けが

☆ 答えは保健だよりを見てね。☆

保健だよりにクイズの答え 答え③

歯の中でかむ力がもっと強いのは、奥歯です。1本なくなるだけでも、かむ力は半分になってしまいます。奥までしっかりみがいて、むし歯にならないように気をつけましょう。