

11月の給食だより

今月の給食目標: 正しい食べ方を考えよう。



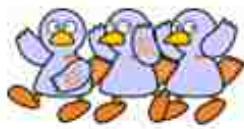
令和元年11月

さいたま市立西浦和小学校

さいくに がっこうさうしょくけっかん 彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、収穫の秋である11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元産食材とその生産者、郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深め、地域の魅力を高めることを目的としています。

「地域で生産されたものを地域で消費する」という意味の地産地消は、学校給食においても推進されている取組です。西浦和小学校では、緑区の農家の方と契約して新鮮な小松菜を取り入れています。特に11月は埼玉県の産物や郷土料理を多く登場します。楽しみにしていてくださいね。



埼玉県の特産物が給食に登場します！

こめ
米
きゅうしょく しよう こめ
給食で使用する米
さいたまけんさん
は100%埼玉県産
です。11月はさいた
ま市産の新米を
使用します。

こまつな
小松菜
るい
ビタミン類だけでな
く、カルシウムや
てつぶん ほうふ しょくざい
鉄分も豊富な食材で
す。葉が大きく、味も
こどくちょう
濃いのが特徴です。

さといも
里芋
とく みどり く おお つく
特に緑区で多く作
られています。さい
たま市の里芋は
ひんしつ よ じょう
品質が良いと市場
ひょうばん
などでは評判です。

くわい
あ や セ が わ り ゆ う い き
綾瀬川流域の湿地で
お お つ く め
多く作られます。芽が
お お え ん ぎ よ
大きいので縁起が良い
とされ、正月料理や祝
いごとに使われます。

さいたま市では
色々な農産物が生産されています!



生産品一覽

	米
	えだまめ
	さといも
	しょうが
	くわい
	さつまいも
	その他の野菜
	ぶどう
	ぐり
	なし
	初花
	辣物
	穀物
	植木
	乳牛
	たまご
	いちご
	ぶた
	ポンモロコ



よくかんで食べていますか？

11月8日は「いい歯の日」です。給食ではかみごたえのある食材を取り入れた「かみかみ献立」が登場します。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物をおいしく感じたり、消化・吸収を助けたり、だ液がでやすくなります。また、よくかむことでむし歯の予防もできます。給食では歯を丈夫にするカルシウムが豊富な食材、かみごたえのある食材(きびなご、ししゃも、小松菜、大豆、ひじき、ごぼう、アーモンドなど)を積極的に使用しています。ひとつ30回を目標によくかんで食べることを意識しましょう。

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



あまいお菓子や飲み物の
だらだら食べ

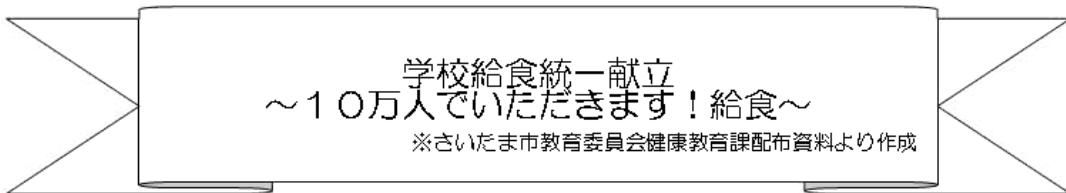


は歯みがきはめんどうだからしない



あまりかまなくても食べられる
やわらかい食べ物が好き

おいしく楽しい食事をするためには、食べ物をしっかりかむことができる健康な歯が必要です。みなさんがあまいお菓子や歯にくっつきやすいキャラメルなどのおやつをダラダラと食べたり、歯みがきをしなかつたりしていませんか？むし歯を予防するために、ごはんやおやつを食べる時間を決めて、「食べたら歯みがきをする」習慣を身に付けましょう。また、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、寝る前の飲食はひかえるようにしましょう。



さいたま市教育委員会とさいたま市学校栄養士会、シェフクラブ SAITAMA が連携して、さいたま市内産の食材を活用したメニューを考えました。このメニューを同じ日に全校の児童生徒が食べることにより、児童生徒や保護者の皆さんに、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っていただくとともに、地域への愛着も一層深めていただきたいと考えています。

- 実施日 令和元年11月21日(木)
- 献立名 さいたまシェフズカレー 牛乳 さいたまカリフローレサラダ
- 特長
 - ・さいたま市内産の米、さつまいも、カリフローレを使用します。
 - ・シェフクラブ SAITAMA が監修し、さいたま市教育委員会、さいたま市学校栄養士会が献立を作成しました。
 - ・シェフクラブ SAITAMA が監修したさいたま市オリジナルのカレーソースを使用し、全校で同じ味のカレーを提供します。
 - ・サラダのドレッシングは、各学校で手作りします。
 - ・取組の副題、料理名はさいたま市学校栄養士会が考えました。



さくねんど
昨年度のしゃしんです。
たまねぎドレッシング
を手作りします。