

11月 給食だより

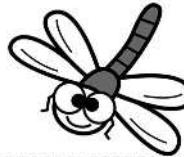
さいたま市立沼影小学校

令和6年度 11月号

毎月19日は、食育・地産地消の日



彩の国ふるさと学校給食月間



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。特に第3週を「地場産物強化ウィーク」とし、埼玉県産の食材を多く取り入れた給食を実施します。埼玉県やさいたま市は、さまざまな農産物が生産されています。ぜひ給食やご家庭などで郷土の味を楽しんでください。

※地産地消とは・・・地域で生産された地場産物を地域で消費する取り組み。食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できるといわれています。



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。



～作ってみませんか？？～

パンパンジー風サラダ

<材料（小学生4人分）>

- ・はるさめ 12g
- ・もやし 40g
- ・きゅうり 40g 千切り
- ・サラダチキン 40g ほぐす
- ・にんじん 12g 千切り

(タレ)

- ・しょうが 適量
- ・ねりごま 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・みりん 小さじ1/2
- ・白みそ 小さじ2/3
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

作り方

- ①はるさめ、もやし、にんじんはそれぞれ茹でて冷ます。
- ②タレの材料を合わせて、レンジで温めてから冷ます。
(目安 500W 1分 みりんの酒を飛ばす)
- ③具材にタレを合わせる。

☆ご飯も進むヘルシーサラダで、お子さんでも食べやすい味つけです。

ぜひお試しください！

☆実際に作る際は、8人分くらいで作ると作りやすいと思います。