



食育だより

令和5年11月号
さいたま市新和小学校

家庭数配付

11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

埼玉県では、11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』としています。新和小の給食でも、埼玉県産の農作物や埼玉県で昔から受け継がれてきた郷土料理を取り入れます！給食を通して自分たちの住む埼玉県をもっと好きになってもらいたいです。

11月に登場する埼玉県の郷土料理

8日（水）『煮ぼうとう』

深谷市を中心に食べられている料理です。季節の野菜を入れて煮た汁に、幅広い麺を茹ですに入れ、とろみをつけることが特徴です。

10日（金）『みそポテト』

秩父地方の郷土料理です。ふかしたじゃがいもをてんぷらにして、あまいみそだれをかけた料理です。

15日（水）『ゼリーフライ』

行田市の郷土料理です。小判のような形から、「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」になったといわれています。

『まゆ玉汁』

秩父市の郷土料理です。秩父では、昔、蚕から糸を生産していました。まゆの出来がよくなるよう、まゆの形に似せただんごを作っていたことからきた料理です。

22日（水）『岩槻豆腐ラーメン』

岩槻区のB級グルメです。岩槻のお店でまかない料理として出されていたものが広まったといわれています。しょうゆベースのスープが特徴です。

勤労感謝の日に 思いを伝えよう

11月23日（木）は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

給食を支える人びと



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



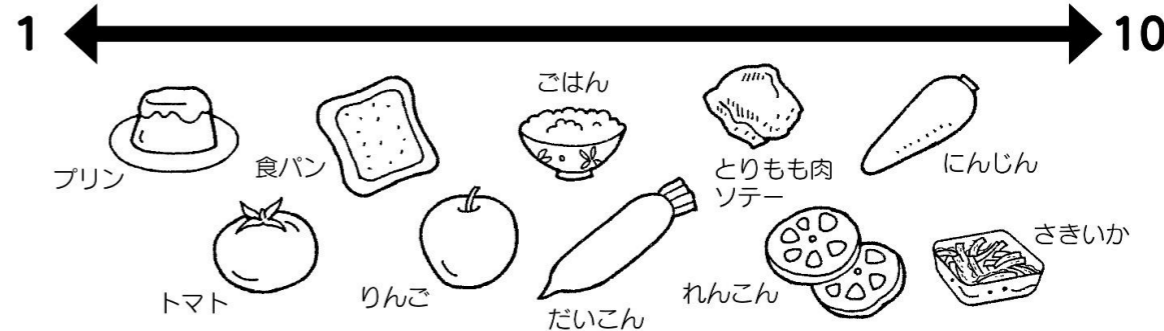
調理員さん

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。また、子どもの頃からよく噛んで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

食品のかみごたえ度



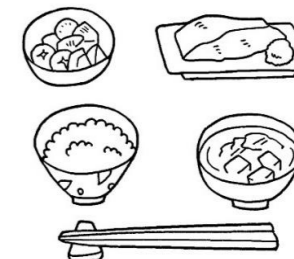
出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

11月24日（金）は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。

給食では、食器の数や調理時間を考慮すると一汁三菜は難しいため、一汁二菜で献立を考えました。

この日は、ご家庭でも和食や日本人の伝統的な食文化について考える機会にしていきたいと思います。



10月27日（金）から11月9日（木）は読書週間です📖

読書の秋！食欲の秋！この機会に食をテーマにした本を読んでみませんか？給食では、図書室にある本のメニューが給食で登場する「おはなし給食」を行います。

11月 6日（月） 『ひみつのカレーライス』
ひみつのカレーライス

7日（火） 『おだんごスープ』
おじいさんのおだんごスープ

9日（木） 『ルルとララのカップケーキ』
にんじんのカップケーキ

