



# きゅうしょくだより

さいたま市立指扇小学校

きゅうしょくしつ

秋もだいぶ深まり朝晩とだいぶ冷えるようになってきました。一步一步、冬へと近づいています。体調をくずしている人はいませんか？毎日の食事をしっかりとって、病気に負けない体をつくりましょう。

## 感謝して食べよう

11月23日は勤労感謝の日。私たちの生活に食事はなくてはならないものです。毎日の食事はたくさんの人のおかげで頂くことができます。感謝の気持ちを忘れてはいけませんね。



料理を作ってくださいる



食材を作ってくださいる人

食材を運んでくださいる人



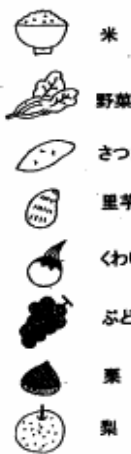
準備してくれる人



食品の流通市場で働いてる方

## 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「彩の国ふるさと給食月間」としてしています。埼玉県は農業も盛んで、ブロッコリー・小松菜・くわいは全国でも1、2位の生産量があります。さいたま市でもたくさんの農作物が取れるのを知っていますか？採れたての作物は新鮮で味もよく、栄養も多く含まれています。そして「地産地消」と言って、地元で採れる農作物を地元で消費することの大切さが見直されています。指扇小でも11月の給食は小松菜をはじめとして、県内・市内の食材を使ったり、埼玉県の郷土料理を予定しています。お楽しみに！！



### さつまいも

さいたま市の農産物の中で栽培面積が広く、「紅あずま」などの品種が多く作られています。

### さといも

特に緑区で多く栽培されておりさいたま市のさといもは品質が良いと市場などでは評判です。

### くわい

綾瀬川流域の湿地に多く作られ芽が大きいので、縁起が良いとされ、正月料理や祝いごとに使われます。



- 5日(水) きりこみうどん  
...北埼玉地方の郷土料理。
- 5日(水) ささかまのお茶の葉揚げ  
...埼玉県狭山市産のお茶を使います。
- 12日(水) 生揚げと里芋のみそ煮  
...埼玉産の里芋を使います。
- 13日(木) 彩の国シチュー  
...主に埼玉産の野菜を使います。
- 26日(木) かて飯  
...秩父地方の郷土料理です。

他にも本校では年間を通して、埼玉県産の大豆を原料としたみそ・納豆・豆腐を使用しています。

11月17日(月)

## なかよし給食(2回目)

献立

- ・カレーピラフ ・牛乳
  - ・野菜スープ・フルーツミックス
- 異学年交流を深めることを目的として、兄弟学級で給食を食べ、その後にゲームなどを行います。楽しんで食べてもらえるよう人気メニューにしました！



## 「いただきます」の意味を知っていますか？



「いただきます」とは人間のために、食糧となった命に感謝する言葉です。米、野菜、もちろん肉(動物や魚)だって元々命があったものです。その「命」を私たち人間が生きていくためにいただく、「この命に感謝していただきます」という意味がこめられています。また、食べ物を口にするまでにかかわった人(作物を栽培した人、飼育した人、運んだ人、調理した人など)の苦勞をいただくという意味もあります。一日三度の食事、心を込めて、大きな声で「いただきます！」とあいさつしましょう。