

給食だより

家庭数

さいたま市立大宮別所小学校

令和元年11月7日



こんげつ さい くに きゅうしょくげっかん
今月は「彩の国ふるさと給食月間」です！



さいたまけん しょくいけっかん がつ しゅうかく あき がつ さい くに
埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふる
さと学校給食月間」としています。地元産の食材の一層の活用を
はか じもとしょくざい きょうどりょうり りかい とお ふるさと
図るとともに地元食材や郷土料理などへの理解を通して、故郷への
あいちゃく ふか おおみやべっしょしょうがっこう さまざま
愛着を深めていただけるようにと、大宮別所小学校でも様々なメ
ニューを出します。



今月の地場産物&郷土料理



がっ 11月12日(火)は、
さいたまけんちちぶちほう きょうどりょうり
埼玉県秩父地方の郷土料
り『かてめし』を給食室
で作ります。具がたくさん
はいった混ぜご飯です。

さいたまけん きゅう
埼玉県のB級グルメで
もある『豆腐ラーメン』は、
さいたま市岩槻区が発祥
です。
がっ 11月19日(火)に給
食に提供する予定です。

がっ 11月・12月のご飯
は、さいたま市産の新米
です。また給食で使用
している小松菜は、通年
で、さいたま市で生産さ
れたものを使用していま
す。

がっ 11月21日(木)は、さいたま市の小学校・中学校全ての学校が同じ給食
を食べる『さいたま市統一献立~10万人でいただきます!給食~』を行いま
す。さつまいもやカリフラワーなど地場産物を使って調理します。



11月8日(金)は、いい歯の日

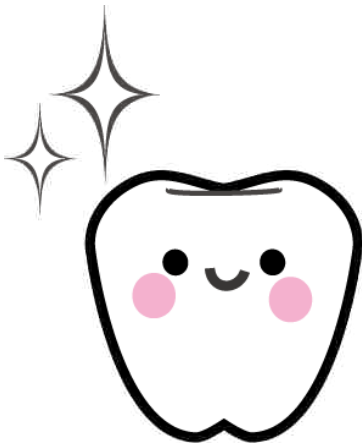
かむかむクイズ

Q. 食べ物をよくかんで食べるとだ液がたくさん出てきますが、だ液の働きで正しいのはどれ？ 下から選んでみよう！

- ① 食べ物の消化・吸収を助ける。
- ② 口の中の汚れを落として、むし歯を防ぐ。
- ③ 食べ物の味がよくわかる。
- ④ 食べ物をのみ込みやすくする。



イラスト：おとなの虎



いつまで美しく、楽しく食事をするためにも、口の中の健康を保つのが大切です。

そのためには、いい歯を保つことが大事です。将来にわたって、なんでも食べられる健康な歯を保つためにもよくかんで食べる習慣をつけましょう。

給食では、11月7日(木)が“いい歯の日メニュー”の『かみかみ献立』です。



～11月23日(土)は「勤労感謝の日」～

この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。