



給食だより

令和3年度 11月号

さいたま市立大戸小学校 給食室

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。大戸小学校では、さいたま市緑区の農園と契約して新鮮な小松菜を取り入れています。そのほかにも埼玉県の産物や郷土料理が多く登場します。楽しみにしててください。



埼玉県の特産物が給食に登場します！

米

給食で使用する米は埼玉県産です。11月はさいたま市産の新米を使用します。

小松菜

ビタミン類にくわえ、カルシウムや鉄分も豊富な食材です。葉が大きく、味も濃いのが特徴です。

里芋

特に緑区で多く作られています。さいたま市の里芋は品質が良いと市場などでも評判です。

くわい

綾瀬川流域の湿地で多く作られます。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。

よくかんで食べていますか？

11月8日は「いい歯の白」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、ごぼうなど）を積極的に使用しています。ひとくち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をだらだら食べる



歯みがきはめんどろだからしない



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。みなさんは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だらだらと食べたり、歯みがきをしなかっ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、「食べたらずみがかをする」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。