



令和6年11月1日
さいたま市立城北小学校
お子さんと一緒にご覧ください

11月は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。これは埼玉県が「①学校給食における地元産食材の一層の活用を図ること」、「②地元産食材やその生産と消費について理解を深めること」、「③食事環境、食事方法等の工夫を行うとともに、児童に郷土への愛着や生産に携わる人々への感謝の心を育てること」を目的として取り組んでいます。11月の給食では、埼玉県でたくさんとれる食材を使用しています。ご家庭でも、地場産物や郷土料理を味わってみてはいかがでしょうか？

11月8日は強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



たんぱく質 さかな、にく、たまご、だいず、だいずせいひん など かつお、とり肉(ささみ)、たまご、大豆、納豆	カルシウム ぎゅうにゅう、こぎな、だいずせいひん、いちぶ など りよくおうしょく、やさい、りんご、きゅうり、なす など 牛乳、しらす干し、豆腐、こまつな
ビタミンA りよくおうしょく、やさい など 豚レバー、ほうれんそう、にんじん	ビタミンC やさい、くだもの など ブロッコリー、パプリカ、キウイフルーツ
ビタミンD ぎよかいりい、きのこ など いわし、まいたけ、さけ、干しいたけ	いろいろなものを食べようね！ きゅーたん

11月13日(水) おっきりこみうどん

秩父地方で昔から食べられてきた郷土料理です。大根やねぎなどさまざまな季節の野菜ときのご類、そして地元の小麦をひいた粉で作ったうどんを切りながら鍋に入れて一緒に煮込んだ調理です。

みそポテト

ふかしたじゃがいもを天ぷらにしたものに甘めのみそだれをかけた秩父を代表する郷土料理です。



11月19日(火) スイスチャードサラダ

スイスチャードはヨーロッパ野菜のひとつで、ほうれん草の仲間です。茎がカラフルな色をしているのが特徴です。岩槻でつくられたスイスチャードを使います。西原小のお友だちも同じ日に食べます。

11月7日(木) かつめし

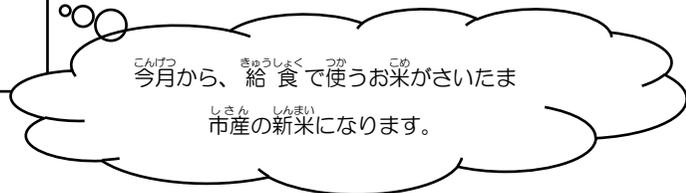
秩父地域では1月の山の神、ひなの節句、八十八夜、お盆の入りによく作られるおもてなし料理。名前の由来はごはんの量をふやすための具を秩父では「かて」ということからつけられたそうです。

つみっこ

埼玉県本庄市の郷土料理です。埼玉県は昔から小麦の栽培が盛んです。「つみっこ」は地元でとれた小麦粉と野菜をたっぷり使った、いわゆる「すいとん」です。

11月15日(金) 岩槻区統一献立 彩の国シチュー

埼玉県で生産量の多いさつまいも、ブロッコリーを使ったシチューです。



今月から、給食で使うお米がさいたま市産の新米になります。

おしらせ

11月27日(水)は、なかよし給食です。給食を自分のお弁当箱につめてから、移動して異学年と給食を食べます。忘れずにお弁当箱、お箸セット、手さげを持ってください。当日は牛乳を停止している児童以外のアレルギー除去対応は無し給食となっています。