

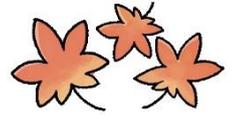
11月

給食だより



令和6年11月1日
さいたま市立芝原小学校
(毎月19日は食育の日)

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連する色々なことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。



11月8日は「いい歯の日」



11月8日は、「いい歯の日」です。

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きはあります。また、味はだ液に溶けた鯀物質が下にある味蕾を刺激して脳に伝わることで感じます。噛むほどだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。家族でよくかむことを意識しましょう。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。



和食 はユネスコ 無形文化遺産

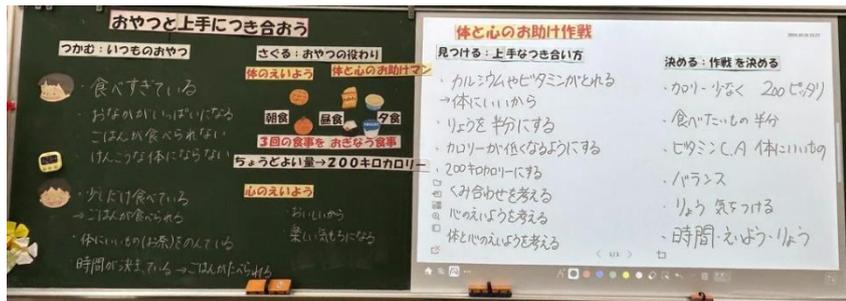
「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



3年生～おやつと上手につきあおう～

3年生全クラスにおいて、学級担任と栄養教諭による食育の授業を実施しました。おやつは、「3回の食事を補う食事(体のえいよう)」であることや、楽しい気持ちにさせてくれる「心のえいよう」になることを学びました。子どもたちは、おにぎりやヨーグルト、果物もおやつであることを知り驚いていました。

事前アンケートやお子さんが決めた作戦実践の見守り、コメント等ご協力いただきありがとうございました。



今月の郷土料理

●11月6日 みそポテト

秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。農家では、農作業の合間に「小昼飯」として食べられてきました。「第5回埼玉B級ご当地グルメ王決定戦 in ちちぶ(平成21年)」に優勝したことから知名度が上がりました。

●11月13日 ゼリーフライ

行田市の名物料理です。名前の由来は昔のお金の形の小判型をしていることから銭(お金)フライと呼ばれ、それが訛り、ゼリーとなり、ゼリーフライと呼ばれるようになりました。

おからを使用するため、たんぱく質やカルシウム、カリウム、鉄分を多く含みます。

●11月13日 まゆ玉汁

秩父地方に伝わる郷土料理です。秩父は養蚕が盛んにおこなわれており、まゆの出来がよくなるように、まゆの形に似せた団子を作り飾っていました。固くなった団子を汁に入れ、煮て食べたことからまゆ玉汁と呼ばれています。

●11月19日 かてめし

かてめしは、昔はお米が貴重な食べ物だったので、季節の野菜やきのこなどを混ぜあわせて量を増やして食べていました。混ぜ合わせるという意味の「糅てる」が語源です。

ヨーロッパ野菜

11月18日にヨーロッパ野菜スープを提供します。使用するヨーロッパ野菜の紹介です!

●ビーツ

てんさい糖の原料となるテンサイの仲間です。地中海沿岸が原産と言われています。(諸説あり)シヨ糖を多く含むため、食べるとほんのりと甘みがあります。

●バターナッツかぼちゃ

南アメリカ原産です。縦長で、ひょうたんのような形が特徴で、下半分に種とワタがつまっています。種の周りの実はねっとりとして甘味を強く感じます。上の部分は水っぽくあっさりとした味わいです。

●カーボロネロ

イタリア中部のトスカーナ地方原産です。日本のキャベツと違い結球せず、見た目はほうれん草に似ています。