

# 11月の給食だより

令和6年度  
さいたま市立辻小学校  
給食室

11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民をたがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

## 11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！

11月は、収穫の秋ということもあり、「彩の国ふるさと学校給食月間」とされています。給食では、埼玉県の食材を取り入れたメニューや埼玉県の郷土料理がたくさん登場します。埼玉県にはおいしいものがたくさんありますよ！ぜひ味わって食べてくださいね。



埼玉県さいたまけんの郷土料理

埼玉県・さいたま市の食材を取り入れたメニュー

川島町  
11/25 川島臭汁

東松山市  
11/6 東松山のやきとり丼

寄居町  
11/28 とんとろりんスープ

行田市  
11/26 ゼリーフライ

北本市  
11/15 きたもとトマトカレー

秩父市  
11/7 みそポテト  
11/11 かてめし  
11/11 まゆ玉汁  
11/18 おっきりこみうどん  
11/29 しゃくしなまん

狭山市  
11/7 狭山茶ごはん  
11/18 こいわし狭山茶フライ

埼玉県・さいたま市  
11/1 さいのくになっとう (大豆)  
11/2 赤えんぴつあかの天ぷら (ピーツ)  
11/6 さいのくにみそ汁 (小松菜、大根、人参)  
11/12 さんとうさいの中華スープ (さんとうさい)  
11/20 すごいぞさいたまナムル (かぶ、小松菜)  
11/22 彩の国シチュー (小松菜)  
11/22 キャロットパン (にんじん)  
11/27 カリフローレサラダ (カリフローレ)  
11/27 さいのくに和風スパゲティ (カリフローレ)  
11/29 岩槻豆腐ラーメン

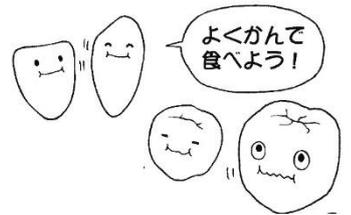
## おはなし給食 『はれときどきぶた』

11月1日～11月29日は辻小読書まつりです。普段から、辻っ子みなさんは、たくさん本を読んでいますね。

11月5日は『はれときどきぶた』に出てくる「えんぴつの天ぷら」を提供します。今回は、さいたま市でとれたピーツを使って、赤えんぴつにします。名前の通り、天ぷらの中身は・・・えんぴつ！！ではありません。さて、赤えんぴつの天ぷらの中身は何なのでしょう？

## 11/8は、いい歯の日！

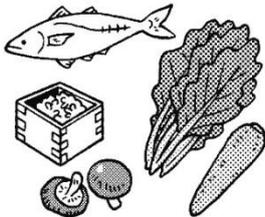
11月8日はいい歯の日です。いつまでもおいしく食事をするためには、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。毎食後の歯磨きはもちろん、食事の時に、よく噛むことも歯を丈夫にするために大切です。11月8日の給食は、かみかみごはん、きびなごのかりかりフライ、かみかみミネラルサラダ、牛乳です。30回以上目指して噛むようにしましょう！



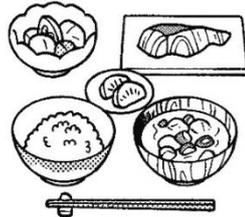
## 11月24日は和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

### 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



### 2 健康的な食生活を支える栄養バランス



### 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



### 4 正月などの年中行事との密接な関わり



## 3年生が好ききらいしないでバランスよく食べる工夫を考えました！

10月に3年生の特別活動の授業で「自分の成長のためにどのようによいか考えよう」をテーマに食育を行いました。食べ物は3色に分けることができることを学習し、好ききらいしないでバランスよく食べるための工夫を考えました。「最初に苦手なものを食べて、そのあとに好きなものを食べる」「小さく切って食べる」「好きな食べ物にまぜて食べる」などいろいろな工夫が生まれました。授業後は、好ききらいしないで食べるための目標をひとつ決めて、1週間取り組みました。これからも苦手なものにもチャレンジして、バランスよく食べましょう！

