

令和5年度
さいたま市立辻小学校
給食室

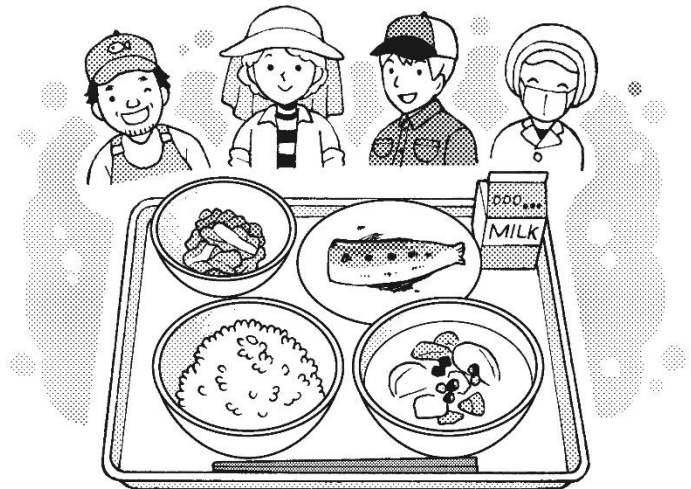
11月の給食だより

11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっとび、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。

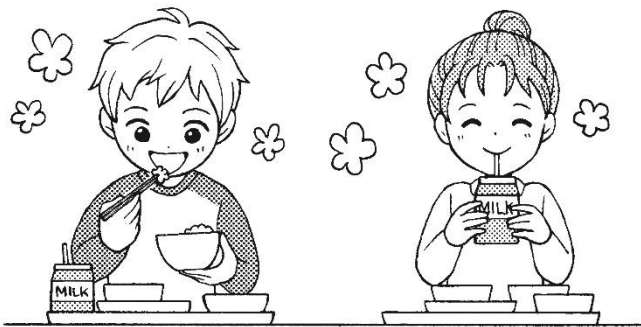
給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、栄養バランスがよく、年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」は「まごわやさしい」をそろえた給食献立になります。世界に誇る和食を味わって食べましょう。

- ① も
- ② いたけ (きのこ)
- ③ やさい
- ④ さかな
- ⑤ わかめ (海藻)
- ⑥ まめ
- ⑦ こま

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。11月の給食では、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提供されます。詳しくは下をご覧ください。埼玉県にはおいしいものがたくさんありますよ！味わって食べてくださいね。

11月に提供する埼玉県の郷土料理

まゆ玉汁	}	秩父市
おっきりこみうどん		
かてめし		
みそポテト		
ゼリーフライ		行田市
岩槻豆腐ラーメン		さいたま市岩槻区
川島臭汁		川島町
五家宝		熊谷市
いがまんじゅう		鴻巣市



11月の給食で使う埼玉県の食材

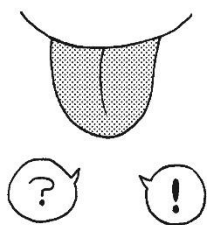
こめ	大豆
うどん	パン
こんにやく	ゆず
狭山茶	にんじん
さつまいも	カリフローレ
カーリーケール	しゃくし菜
山東菜	しめじ
ブロッコリー	小松菜
里芋	豚肉
彩花みそ	彩花しょうゆ

2023ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム

11月5日(日)に2023ツール・ド・フランスさいたまクリテリウムが開催されます。国内外の有名な選手たちによる白熱した自転車レースが繰り広げられます。11月2日の給食では、フランス料理でソフトフランスパン、ホキのプロヴァンスソース、ガルビュールスープを提供します。味わって食べてくださいね！

11月8日はよくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる



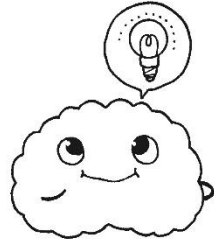
唾液が多く出る



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きアップ



消化を助ける

