



11月給食だより

令和6年 11月
新座市立栄小学校

朝、晩が涼しくなり、秋も一段と深まってきました。

11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭」という、農作物の豊作をよるこぶお祭りの日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいたしましょう。

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です

11月18日(月)～22日(金) 🌱【埼玉県の郷土料理】🌱

今月は埼玉県民の日が14日であることにちなみ、「彩の国ふるさと学校給食月間」となっています。地産地消の考えに基づき、埼玉県や新座市の地場産物を積極的に取り入れたり、埼玉県の郷土料理に親しんだりし、ふるさとへの愛着を深めるとともに、感謝の気持ちも忘れずに、1食1食味わって、楽しく食べましょう。

今月の給食では・・・

新座市産の野菜

- ・だいこん
- ・こまつな
- ・にんじん

埼玉県の郷土料理(11/18～11/22)

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。

- ・つみっこ
- ・かてめし
- ・炭酸まんじゅう
- ・杓子菜漬
- ・ゼリーフライ
- ・けんちん汁
- ・あっきりこみ

地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

給食はいろいろな人に 支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。



★給食レシピ★

2階配膳室前にもレシピを掲示しています。今月は「しゃくしなチャーハン」「みそポテト」「ゼリーフライ」です。

【そうきりんケーキ(11/1)】

[材料](4人分)

- ・薄力粉・・・60g
- ・バター・・・32g
- ・ベーキングパウダー・・・2g
- ・牛乳・・・16g
- ・さとう・・・24g
- ・チョコチップ・・・
- ・鶏卵・・・36g
- ・マフィンカップ・・・4枚

[作り方]

- ① 薄力粉～チョコチップまで混ぜて生地を作る
- ② カップに生地を流す
- ③ 15分程度、蒸す

【いがり揚げ(11/29)】

[材料](4人分)

- ・鶏ひき肉・・・160g
- ・てんぷん・・・9g
- ・長ねぎ・・・32g
- ・薄力粉・・・18g
- ・しょうが・・・2g
- ・鶏卵・・・40g
- ・高野豆腐・・・4g
- ・そうめん・・・32g
- ・酒・・・6g
- ・揚げ油・・・適量

[作り方]

- ① 鶏ひき肉、長ねぎ(みじん切り)、しょうが(すりおろし)を合わせる
- ② 高野豆腐・調味料を入れ、さらにこねる
- ③ 1人2個ずつ丸め、小麦粉・卵をつける
- ④ 細かく砕いたそうめんをまぶして揚げる

11月8日は いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

かむことと満腹感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。