



# 11月給食だより

令和7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だきましょう

## 11月は彩の国ふるさと学校給食月間です

11月17日(月)～21日(金) 🌱【埼玉県郷土料理】🌱

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(11/17～11/21)

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
- ・杓子菜漬け
- ・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、調理員さんと生産者さん、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。

### まるごと食べようキャベツ

キャベツは、あくがなく、甘みがあり、さまざまな料理に利用できます。加熱するとかさが減り、たくさん食べられますが、水溶性のビタミンCやUをとるには、生食がおすすめです。また、芯にも栄養があるので薄切りにしたり、細かく刻んだりして使いましょう。



### はくさいはどうして ひもでしばるの？

畑で冬を越す時は、外側の葉で包み込むようにしてひもなどでしばられています。すると、葉が寒さで傷まずに、冬を越せます。寒さを耐えたはくさいは甘みが増します。



11月8日は  
いい歯の日

食事の後は  
歯みがきを  
しよう！



### 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。

### 【ゼリーフライ(11/18)】

(材料4個分)

油	小さじ1/2	じゃがいも	140g
にんじん	12g(みじん切り)	おから	80g
玉ねぎ	20g(みじん切り)	薄力粉	大さじ3
長ねぎ	20g(みじん切り)	パン粉	小さじ2
塩	小さじ1/6	鶏卵	1/2個
こしょう	少々	揚げ油	適量
		中濃ソース	大さじ1

- ① 油でにんじん・玉ねぎ・長ねぎの順で炒め、塩・こしょうで調味する
- ② じゃがいもは蒸してつぶす
- ③ ボウルに①、②、パン粉、小麦粉を入れて混ぜる
- ④ 均一に混ぜたら、鶏卵を少しずつ入れ、よく混ぜる
- ⑤ 小判型に丸めて、揚げる
- ⑥ 中濃ソースをかける

### 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

