



令和3年度 11月号
朝霞市立朝霞第七小学校
栄養教諭 日辻 万里子

埼玉県では11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」と定め、埼玉県の食材や郷土料理を給食に積極的に取り入れ、ふるさとへの愛着を深める活動を行っています。

また、埼玉県は今年で生誕150周年を迎えます。給食では、「まが玉」をイメージしたデザインのパンやコバトンのイラスト入りコロッケなど、埼玉県のご当地グルメも登場します。



2021年は埼玉誕生150周年

11月8日 歯のいい日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯を予防し、健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ

よくがんで食べる がむがむ 	おやつをダラダラ食べない 	飲み物は甘くないものを選び 	食べたらしっかり歯をみがく
-----------------------------	------------------	-------------------	-------------------

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！



食に関する指導を行いました 10月22日(金)

「5年生 元気な毎日と食べ物」

食品に含まれる栄養素の働きについて学習し、給食の献立を、五大栄養素別のグループに分ける活動を行いました。



授業の感想より

- これからは、給食や家で食事を食べる時は、五大栄養素を意識して食べたいと思いました。
- どのグループに入るのか気になった食材は、調べてみたいと思いました。
- 野菜を食べてビタミンをとり、バランスよく食べていこうと思います。
- 覚えたことを忘れずに、自分で食事を作る時にも思い出そうと思います。

今月の給食より 11月のふるさとめぐりは「埼玉県」です。



10日(水) 鑄物汁

埼玉県川口市の鑄物工場であまわれていたと言われる料理です。香りづけに加えるごま油が溶けた鉄を連想させることから「鑄物汁」と呼ばれるようになりました。11月10日は川口の日とされ、これは、1110が「川口」に見えることから制定されました。

25日(木) 蓮田焼きスパ

蓮田市の蓮田南小学校の児童や卒業生、保護者が考えたソース味のスパゲッティです。地元では、別名「おやし焼きスパ」とも呼ばれている埼玉県のB級グルメです。