

11月

給食だより



令和7年

さいたま市立上小小学校

11月は「^がいい^は歯^ひの日」や「^{きんろうかんしゃ}勤労感謝の日」や「^{わしょく}和食の日」などがあります。^{しょく}食に関連するいろいろなことについて、^{かんが}考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

11月8日は「^がいい^は歯^ひの日」です♪ ^{けんこう}健康な歯を目指そう



よくかんで食べましょう

^{しょうがいしょくじ}生涯食事を^{たいせつ}するために大切な^は歯。かめばかむほど^{あじ}味が出て、^{しょっかん}食感も^{たの}楽しめます。食べもの^ををよくかむことは、^{しょうか}消化・^{きゅうりゅう}吸収を^{たす}助け、^た食べすぎを防ぎ、^{むし}むし歯や^{ししゅうびょう}歯周病の^{よぼう}予防に^{やくだ}役立っなど、^{からだ}体によい^{はたら}働きがあります。この^{きかい}機会に「よくかむこと」を^{いしき}意識してみましょう。

11月は「^が彩^{さい}の^{くに}国^{がっこうきゅうしょくげっかん}ふるさと学校給食月間」です！

11月は、^が地場産物や^{じょうどしょく}郷土食への^{りかい}理解を通して^とふるさとへの^{あいぢやく}愛着を^{ふか}深める「^{さい}彩の^{くに}国^{がっこうきゅうしょくげっかん}ふるさと学校給食月間」です。今月は埼玉県・さいたま市内産の^{こんげつ}食材や^{さいたまけん}郷土料理を^{しな}多く取り入れました。

この^{きかい}機会に、^{せいかつ}生活する^{ちいき}地域の^{じょうどしょく}地場産物を知り、^{せいさんしや}生産者の方々の^{かたがた}努力を^{どりよく}身近に^{みちか}感じて^{おも}もらえたらと思います。

^{かみこしょう}上小小では、^が11月^{にち}13日～^ひ21日^{きんぶつきょうか}までを^{しゅうかん}地場産物強化週間とします。

13日：彩の国シチュー

17日：豆腐ラーメン

18日：ゼリーフライ

19日：さいたまけん産大豆 納豆

21日：^{ひがしまつやま}東松山やきとりごはん

さらに今月は埼玉県の^{こんげつ}郷土料理が^{さいたまけん}多く^{きょうどりょうり}登場しま^おす。郷土料理は^{ちいき}地域で^{せいさん}生産が^{さか}盛んな^{しょう}食材を使用したり、^{せいかつ}生活の^{しかた}仕方や^{ぶんか}文化によって^う生まれたりします。それを^{つた}伝え、^{あじ}味わうことで、^{ちいき}地域についての^{まな}学びや^{きょうどあい}郷土愛を^{ふか}深めることにつながります。ふるさと^{あじ}の^{たいせつ}味を^う大切に^つ受け継いで^{かてい}いけるよう、ご家庭でも^{わだい}ぜひ^{わだい}話題に^{わだい}してみてください。

ちさんちしょう
地産地消

^{ちいき}地域で^{せいさん}生産された^{しょくざい}食材をその^{ちいき}地域で^{しょうひ}消費することです。^{せいさんしや}生産者と^{しょうひしや}消費者が^{ちか}近い^{せいさんかてい}ため、^{たし}生産過程を^{しんせん}確かめられ^{しんせん}たり、^{しょうひしや}新鮮な^{しょうひしや}食材を^{にゅうしゆ}入手できたりします。

知っておきたい

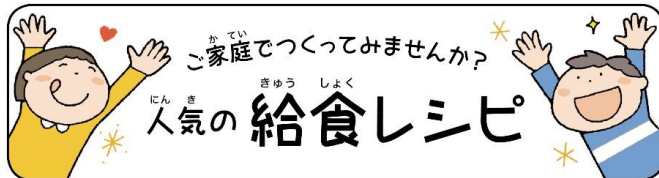
よくいく
食育ワード



～2025ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム～

令和7年11月9日(日)にさいたま市において、自転車競技イベント「2025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。子どもたちが世界の食文化について理解を深める食育推進のよい機会として、11月4日の献立を「ツール・ド・フランス給食」としてフランスの料理を取り入れます。フランスの食文化を楽しみましょう。

★ガーリックライス・鶏肉のロベールソースかけ・マセドアンサラダ★



材料(4人分) ※一人分は4年生の給食1食量です

じゃがいも 280g(中1.5～2個)
小麦粉 48g(大さじ7)
水 52g(大さじ4)
揚げ油 適量

赤みそ 16g(大さじ1)
砂糖 22g(大さじ2と1/2)
しょうゆ 2.4g(小さじ1/2)
水 16g(大さじ1)

みそポテト

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、1.5～2cm角に切る。
- ②小麦粉と水で衣を作り、じゃがいもに付けて油で揚げる。
- ③かつこの調味料を合わせて加熱し、みそだれを作る。
- ④揚げたじゃがいもとみそだれをからめる。

★じゃがいもにみそだれをかけてもよいです。

★じゃがいもを蒸してから衣を付けて揚げると、揚げ時間が短縮できます。

ロベールソース

材料(4人分) ※一人分は4年生の給食1食量です

たまねぎ 120g(中1/2個)
マッシュルーム 60g(6個)
バター 小さじ1
ケチャップ 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1
塩・こしょう 少々
赤ワイン 小さじ1
砂糖 大さじ1
洋風だし 少々(スープストックなど)
練りからし 少々



R6年度10月の
給食より
・鶏肉のロベール
ソースかけ
・マセドアンサラダ

作り方

- ①たまねぎは、薄切りにする。
- ②バターでたまねぎをよく炒め、スライスしたマッシュルーム、調味料を加える。
- ③少し煮詰めて出来上がり。

★フランスでは、豚肉にかけて食べるのが、一般的ですが、給食では、鶏肉にかけました。