



令和6年度
さいたま市立大門小学校
給食室

11月の給食だより

11月8日は「いい歯の日」です。いつまでもおいしく食事をとるために、食後の歯みがきを欠かさず行ったり、よくかんで食べたりして、歯を大切にしましょう。

11月8日はいい歯の日 強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<p>たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など</p>	<p>カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など</p>
<p>ビタミンA レバー、緑黄色野菜など</p>	<p>ビタミンC 野菜、いも、果物など</p>
<p>ビタミンD 魚介類、きのこなど</p>	<p>いろいろなものを食べようね!</p> <p>きゅーたん</p>

わしょく にほんじん でんとうてき しょくぶんか 和食～日本人の伝統的な食文化～

11月24日は「和食の日」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22日は「まごわやさしい」をそろえた和食献立を給食で提供します。世界に誇る和食を味わって食べましょう。



- ① も
- ① いたけ (きのこ)
- ④ さい
- ④ さかな
- ⑥ わかめ (海藻)
- ⑥ まめ
- ⑥ こま

がつ さい くに がっこうきゅうしょくげっかん 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 |
| ひがしまつやまや とり 東松山焼き鳥 (ごはん) | | 東松山市 |
| かわしま 川島汁 | | 川島町 |
| こかぼう 五家宝 | | 熊谷市 |



11月の給食で使う埼玉県の食材

- | | | |
|------------|--------|-----------|
| こめ 米 | だいず 大豆 | ぎゅうにゅう 牛乳 |
| うどん | パン | いちご |
| こんにゃく | たまねぎ | さつまいも |
| 狭山茶 | にんじん | カリフローレ |
| たまご 卵 | しゃくし菜 | 山東菜 |
| きゅうり | ブロッコリー | こまつ菜 |
| さといも 里芋 | 豚肉 | 彩花みそ |
| さいか 彩花しょうゆ | | |

2024ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム



11月2日(土)に2024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1日の給食では、フランス料理でソフトフランスパン、いちごジャム、ブイヤベース、フレンチサラダを提供します。味わって食べてくださいね！