

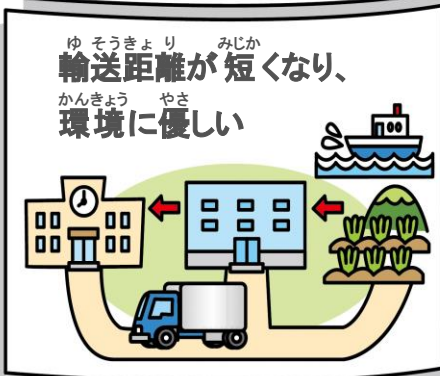
11月食育だより

令和4年11月
川口市立十二月田小学校

☆毎月19日は食育の日☆

給食では「**地産地消**」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと思ひます。ご家庭でも地場産物に関心をもつ期間にしてください。



11月8日
いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。



11月は『彩の国ふるさと』

がっこうきゅうしょくげっかん 学校給食月間』！

埼玉県では、6月と11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』としています。これは、埼玉県の産の食材や、郷土料理を献立に取り入れ、ふるさとへの愛着を深めようとする取り組みです。

★給食で使われている

埼玉県産の食材★

【米（こめ）】

すべて県産の米を使用しています。
（コシヒカリ・彩のかがやき）



【小麦（こむぎ）】

すべてのパン・麺に県産小麦を使用しています。
特に「地粉うどん」は県産100%です。



【大豆（だいず）】

県産大豆を使用した「彩花みそ」・
「彩の国納豆」などを使用しています。



【野菜（やさい）】

小松菜や長ねぎなど、積極的に
埼玉県産のものを使用しています。



埼玉県のマスコット

コバトン



かてい きゅうしょく つく
ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？

♪秋野菜のみそ汁♪

【材料4人分】

さつまいも・・・120g
にんじん・・・40g
れんこん・・・40g
しめじ・・・20g
えのきだけ・・・20g
ながねぎ・・・20g
みそ・・・大さじ3杯
だし汁・・・600cc

※ご家庭で味の調整を
お願いします。

【作り方】

- ①さつまいもは、皮をむいて1.5cm程の角切りにし、水にさらしてアクを取ります。
- ②にんじんはいちょう切り、れんこんは皮をむいて、薄いいちょう切り。れんこんも切ったら水にさらし、アクを取ります。
- ③しめじ・えのきだけは石づきを取り食べやすい大きさに切ります。長ねぎは小口切り。
- ④鍋にだし汁を入れて、火の通りにくい野菜から入れ、煮る。野菜にやわらかくなったらみそを加えて味の調整をして出来上がり。