給食だより

令和8年度　11月号
さいたま市立大戸小学校 給食室



11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

収穫の秋となりました。埼玉県では、１１月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。給食では、埼玉県各地の郷土料理やご当地グルメとして有名な食べ物、埼玉県の特産品を多く取り入れました。埼玉県やさいたま市の魅力を伝えられるような給食を作るので、みなさんも献立表やもりつけ表を毎日チェックしてみてくださいね。



「**地産地消**」という言葉を知っていますか？「**地**域で生**産**されたものを、同じ**地**域で**消**費する」という意味です。地産地消は、SDGｓの視点からも良いことがたくさんあります。たとえば、食材を収穫してから消費する（食べる）までの時間が短いため、新鮮です。さらに、作った人（生産者）が誰なのかわかるため、安心して食べることができます。他にも、食材を運ぶ距離が短いため、移動するときに出るガスが少なくなり、環境にも良いことなどです。

よくかんで、おいしくたべよう！



１１月８日は「いい歯の日」です。給食では、かみごたえのある食材を取り入れた「かみかみ献立」が登場します。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物をおいしく感じたり、消化・吸収を助けたり、だ液が出やすくなります。また、よくかむことはむし歯の予防にもなります。給食では、歯を丈夫にするカルシウムが豊富な食材や、かみごたえのある食材を積極的に使用しています。一口食べたら３０回かむことが目標ですが、まずは「ふだんより５回、多くかんでみる」ことからやってみましょう！



こまつなふりかけ

材料（4人分）	分量（4人分）	切り方	作り方
こまつな 植物油（ごま油） 清酒 食塩 ちりめんじゃこ みりん	７５ｇ 小さじ１ 小さじ１／２ 少々 ２０ｇ 小さじ１弱	１cm切り	①　こまつなをさっとゆで、水を切る。 ②　ごま油と①をフライパンに入れて、食塩と清酒をふり、炒める。 ③　②こまつなが炒められたら、皿に取り出す。 ④　ちりめんじゃこをフライパンに入れ、みりんをふって炒る。 ⑤　③と④を混ぜ合わせる。

地元農家さんの新鮮な「こまつな」を使ったふりかけのレシピを紹介します。カルシウムたっぷりのおいしいふりかけです。11月18日の給食で提供します。6月の給食では、完食でした！