



11月食育だより

(第7号)

令和6年10月30日(水)
上尾市立原市南小学校
栄養技師：武田

～11月は彩の国学校給食月間～

埼玉県では、6月と11月を「ふるさと学校給食月間」としています。子供たちの、食への関心やふるさとへの愛着を深めると共に、地域の方々に支えられて生きていることを感じ、感謝の心を育むため、地元産の食材を積極的に取り入れます。

本校の給食でも、地元農家さんから採れたての新鮮なおいしい野菜を使用した献立を取り入れ、「地産地消」の良さをたくさん伝えていきたいと考えています。



学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化への理解を深めることができます！



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができます！



学校と地域との連携・協力関係を構築することができます！



上尾市産の野菜をつかった給食メニュー

新鮮でやらかく、おいしい「長ねぎ」を使用しました！

～マーボーラーメン～



～11月の旬の食材～

<きのこ>



11月の献立では、「まいたけごはん」「森のスパゲティ」「なめこ汁」など今が旬のきのこを使用した献立がたくさん登場します。

きのこには、骨や歯をつくるもととなる「カルシウム」の吸収を助けるビタミンDがたくさん含まれています。きのこが苦手なお子さんもいますが、食感がよく食べやすいきのこもたくさんあります。おいしい旬の味を一緒に楽しみましょう！

