

11月号 きゅうしょくだより

令和5年 11月
新座市立西堀小学校



晩秋から冬にかけては、風邪やインフルエンザがはやる季節です。日ごろからうがい、手洗いをこまめに行い、しっかりと感染症の予防をしましょう。また、今一度生活リズムをふり返し、十分な睡眠、適度な運動、バランスよい食事により身体の抵抗力を高め、元気に過ごしましょう。

～風邪予防ポイントその①～

『生活リズムを整えよう！！』



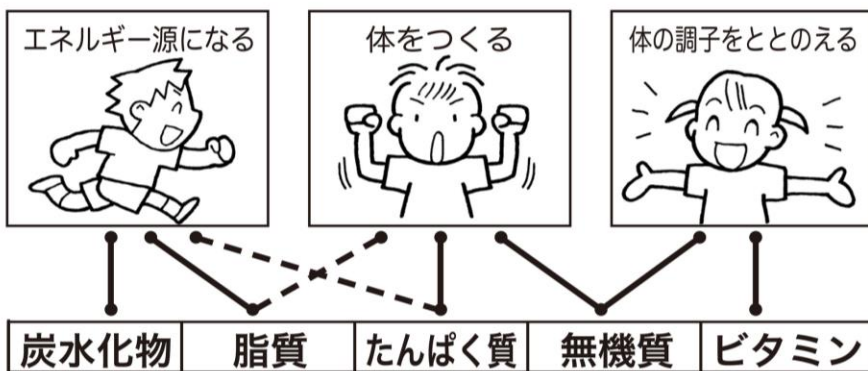
～風邪予防ポイントその②～

『バランスのとれた食事をしよう！！』

体の中のおもな働き

五大栄養素

おもな食品



5大栄養素って、
元気にすごすために
大切なんだね！



地産地消ウィーク 11月13日(月)～11月17日(金)

本校では、にんじん・こなつな・さといも・だいこん・長ネギ・はくさい・さつまいも・キャベツ・ほうれん草を地元農家(鈴木農園・尾崎農園)さんに届けていただいています。

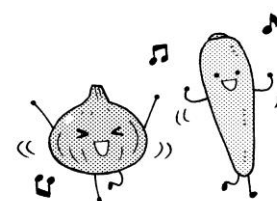
埼玉県では、11月の第3週目に【地場産物強化ウィーク】として啓発しています。

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう

地産地消のよいところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



©少年写真新聞社2022

*** 今月の行事こんだて ***

11月15日(水) ㊦七五三お祝いこんだて㊦

(こぎつね寿司・赤だしの味噌汁・スイートポテト・牛乳)

七五三のお祝い給食は、油揚げを使ったこぎつね寿司と旬のさつまいもを使ったスイートポテトを作ります。皆さんの成長のお祝いの気持ちを込めて作りたいと思います。しっかり食べて下さいね。

11月16日(木) ㊦日本の味めぐりこんだて【埼玉県】㊦

(ちゃめし・つみっこ・ごまあえ・キャロットオレンジゼリー・牛乳)

今回は、私たちの住んでいる埼玉県の郷土料理を紹介します。つみっこは、いわゆる『すいとん』のことで、昔から小麦粉の生産が盛だった埼玉県では、うどんよりも手軽に作れることから忙しい時に重宝された郷土料理です。『つみっこ』という名称は、『つみとる』という本庄地方の方言で、小麦粉と水で練った生地をつみとるようにちぎって鍋に入れたことからこのように呼ばれるようになりました。また、新座市ではこの時期に人参の生産が盛になります。新鮮でおいしい地元農家さんの人参を使ってキャロットオレンジゼリーを作ります。お楽しみにして下さい。

★ランチルーム給食を実施します★いつもと違う雰囲気楽しい給食時間にしましょう♪

1の1…11/24

3の1…11/1

5の1…11/21

コスモス学級…11/7

1の2…11/22

3の2…11/2

5の2…11/27

いろんな先生を招き、一緒に食事をします。その日は特別にフルーツジュースとデザートが付きます。

2の1…11/6

4の1…11/30

6の1…11/20

2の2…11/29

4の2…11/9

6の2…11/8

