



～ 毎月19日は食育の日 ～

令和7年10月31日
川口市立芝西小学校



埼玉県マスコット
「コバトン」

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」

埼玉県では、収穫の秋の11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』として
います。子どもたちの郷土への関心を高め、伝承する気持ちを育てることを
目的に、給食に埼玉県産食材や川口市ゆかりの献立を多く取り入れてい
ます。

☆ 11月 川口市ゆかりの献立紹介 ☆

10日(月) - 鉄骨いなりちらし - 銚物汁 - 川口いちごゼリー 「川口の白特別献立」	鉄骨いなりちらしは、昔から銚物工場であつている「お稲荷様 (火災から守ってくれる火伏せの神様)」にちなんだ油あげと、鉄分 が多いひじきやえび、ごまを使いたいなりちらし。銚物汁は昔、市内 の銚物工場であつて栄養補給のために食べられていたみそ汁。ゼリーには 川口市内農家「くにちゃんふあ〜む」でとれたいちごを使用。
11日(火) - ソース焼きうどん - 川口ポテトコロッケ	鳩ヶ谷地区にあつたブルドックソース工場で作られた「鳩ヶ谷焼き うどんソース」を使って生まれた、ご当地グルメ。コロッケは、 川口市産のじゃがいも(品種：とうや)で作ったもの。

給食で使われる埼玉県産食材

米、小麦、豚肉、さといも、こまつな、ながねぎ、かぶ、
ブロッコリー、みそやしょうゆの原料となる大豆など



こうないおんがくかい
校内音楽会

とくべつこんだて
特別献立



11月21日(金) 校内音楽会に合わせて、芝西小独自献立を実施します。

毎年好評の手作りのシュニッツェル、きらきら星のスープを作ります。

シュニッツェルはオーストリアにある音楽の都、ウィーンで親しまれているカツレツです。スープには曲間に流れる「きらきら星」をイメージして、星型のパスタを入れます。楽しみにしててください。

よくかんで食べよう!

11月8日は「いい歯の日」です。昔の人と比べて現代に生きる私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかんで食べることの大切さを、あらためて考えてみましょう。



かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ぜり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



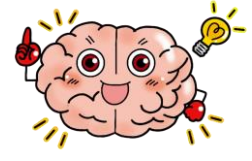
よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげる効果が報告されています。

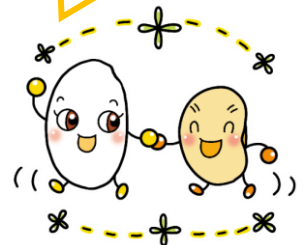
和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもなかよし!

11月24日は「和食の日」です。お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てもとても良いことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。

わたしたち、
めい
名コンビなの



11月の

給食目標

・じゃぶな はを つくろう

・さいたまけんの さんぶつを しろ