



食育だより

令和 7 年 11 月

さいたま市立島小学校

お子さんと一緒にご覧ください

校庭の木々の色づきが日に日に黄色に染まり、同時に日暮れがどんどん早くなってきました。日中はあたたかい日もありますが、朝晩は寒くなってきましたね。寒暖差が大きいときは乾燥しやすく風邪をひきやすくなります。上着を着るなどの防寒対策とともに、栄養・睡眠をしっかりととり、風邪を予防しましょう。また、新米、魚、野菜、きのこ、果物などもいっそうおいしさを増す時季です。秋の豊富な食材をバランスよくとり入れた食事で、寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月の献立を紹介します♪

11月は『影の国ふるさと学校給食月間』です！

埼玉県・さいたま市産の農作物や埼玉県で昔から受け継がれてきた郷土料理を取り入れます。

19日(水)『東松山焼き鳥ごはん』…東松山では、豚肉を串にさして焼き、みそだれで食べるものをやきとりといいます。この東松山のやきとり(豚)をご飯に混ぜ込んで作ります。

21日(金)『岩槻ネギラーメン』…岩槻産のネギを使用したラーメンです。

25日(火)『わらじかつ丼』…履物の「わらじ」に形が似ていることから、秩父地方でこの名がつけました。

11月7日(金)「ツールド・フランス さいたまクリテリウム」応援献立

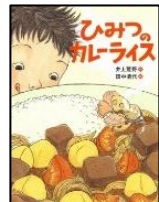


11月8日にさいたま新都心で、国際自転車競技大会「ツールド・フランス さいたまクリテリウム」が行われます。フランスの食文化に触れられるよう、フランスにちなんだ料理が登場します。

★ガーリックチーズフランスパン・ポトフ・ビーンズサラダ・牛乳



11月13日(木) 読書週間 コラボ給食 『ひみつのカレーライス』



カレーライスを食べっていると口の中から種が！出てきた種をうめて育てると、やがて芽が出て…。

絵本に出てくる「ひみつのカレーライス」が給食に登場します。どんな食材で再現されるのかお楽しみに！

★ご飯・ひみつのカレーライス・福神漬け・牛乳

11月の給食の様子



11月24日(金) ナン・キーマカレー・切干大根のサラダ・牛乳



ナンはちぎって、カレーにつけて食べている子が多かったです



きょうは何を作っているのかな？

島小の給食室は、オープンキッチンのように、中をのぞくと給食を作っている様子を見ることができます。廊下には、おいしくおいが漂います。

ようこそ給食室へ！



じゅうごや十五夜



さつまいも



パプリカ・かりん



この野菜なんだろう？



さつまいも思ったより重い！