



11月食育だより

令和7年10月30日
上尾市立原市南小学校



11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

食べすぎを防ぎ、
肥満を予防する

消化を助け、栄養
の吸収がよくなる

味がよくわかり、
味覚が発達する

脳が活性化し、
集中力が高まる



～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、埼玉県産の食材や上尾市の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。

埼玉県産・上尾市産の食材を使った献立

☆精白米

埼玉県産「彩のかがやき」を使用しています。
新米に切り替わると上尾市産のお米を使います。

☆パン・うどん

埼玉県産小麦粉「さとのそら」を30%使用しています。

☆大豆製品

埼玉県産大豆で作られた「彩の国納豆」「彩花みそ」
「冷凍豆腐」を使用しています。

☆牛乳

埼玉県産の牛乳を使用しています。

今月も上尾市の地元の農家さん、七彩ファームさん
で収穫された野菜を給食で使わせていただく予定です。

☆長ねぎ

5日、19日、28日の献立で使用させてもらう予定です。



給食を通して地産地消の良さを知ろう!

