

11月給食だまり

平成30年11月1日
さいたま市立馬宮西小学校

あき ぶか さむ ひ つづ たいちよう くす えいよう さむ ま
秋も深まり、寒い日が続いています。体調を崩さないよう、しっかり栄養をとって、寒さに負けない体をつくりましょう！

11月8日はいい歯の日です！

かん は けんこう たも もっと たいせつ
「ごはんがおいしい！」と感じるには、歯を健康に保つことが最も大切です。みなさんはごはんを食べるとき、一口に何回噛んでいますか？



ひとくち かい
目標は 一口につき30回！

は けんこう たも
歯の健康を保つためには

- よく噛むこと
- カルシウムをとること
- 歯ごたえのあるものを食べること

→ 具材を大きく切ってみる、

こんさいい しよくじ と い くふう
根菜類を食事に取り入れる、などの工夫ができます！

いちばんたいせつ みどり あか きいろ た もの た
でも一番大切なのは、緑・赤・黄色の食べ物をバランスよく食べることです。

がつ か きゅうしょく は ひこんだて か た しょうぶ は
11月8日の給食は、いい歯の日献立です。よく噛んで食べ、丈夫な歯をつくりましょう！

11月2日(金)は ツール・ド・フランス給食です！

がつ か かいさい
11月3日(土)に「2018 ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます！

きゅうしょく りょうり いしき きゅうしょく ていきょう
給食では、これに合わせて、フランス料理を意識した給食を提供します。

- メニュー
- ・チーズフランスパン
 - ・ぶたにくのロベールソースがけ
 - ・マセドアンサラダ
 - ・ジュリエンヌスープ

11月16日(金)は 10万人でいただきます！給食です！

こんねんどはつ こころ がっこう しょくいく すいしん しきょういくいんかい し
今年度初の試みで、学校における食育の推進のため、さいたま市教育委員会とさいたま市

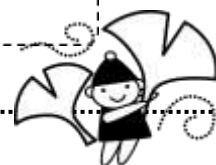
がっこうえいようしかい れんけい しな Manson しょくさい かつよう とういつ
学校栄養士会、シェフクラブ SAITAMA が連携し、さいたま市内産の食材を活用した統一メニュー

がっこうきゅうしょく ぜんこういっせいにていきょう
ーを学校給食で全校一斉に提供します。(本校は学校行事の都合で他校と日程が異なります。)

し がっこうきゅうしょくよう
カレーライスとサラダのドレッシングは、さいたま市の学校給食用として、シェフクラブ SAITAMA のシェフに考えていただいたものです。カレーライスに使用する米とさつまいも、サラダに使用するカリフローレは、さいたま市内産の食材を使用します。

- メニュー
- ・ごはん
 - ・さいたまシェフズカレー
 - ・さいたまカリフローレサラダ

みなさん楽しみにしててくださいね！



給食試食会にご参加いただきありがとうございました！

9月26日（水）に全児童保護者を対象に給食試食会を行いました。児童の給食配膳の様子や食事風景を保護者の皆様に見ていただくと同時に実際に給食を食べていただきました。

アンケートの結果を紹介させていただきます。

1. ご試食いただいた給食について感想をお聞かせください。

献立名	味はいかがでしたか？			ご家庭と比べて味付けはいかがでしたか？		
	おいしい	ふつう	今ひとつ	濃い	同じ位	薄い
ごはん	6人	1人	0人			
さんまの南蛮漬け	7人	0人	0人	1人	4人	0人
磯香和え	7人	0人	0人	1人	1人	3人
豆乳入り味噌汁	7人	0人	0人	1人	4人	0人

2. ご家庭でお子さんと給食の話をしますか？

毎日する	ときどきする	しない
2人	5人	0人

- その日のメニューの話をします。
- 「残さず食べたよ！」と話してくれます。
- 苦手な食材の話をします。
- 「おかわりをしたよ」と話してくれます。
- 「給食おいしかったよ」と話してくれます。
- 「給食何だった？」と質問します。 等

3. ご家庭で作りたい献立、レシピを知りたい献立はありますか？

ある	ない
4人	3人

献立名 ピザポテト春巻き、ポークカレー、豆乳入り味噌汁
その他 豆を使った料理

4. ご意見・ご感想 （一部抜粋）

- いつもおいしく、安全な給食をありがとうございます。
- とてもおいしかったです。家での味付けを見直してみたいと思います。
- 学校の給食おいしかったです。
- ごちそうさまでした。

皆様より貴重なご意見をいただきありがとうございました。給食室では、今後とも安心安全でおいしい給食を提供するように努力していきます。また、これからも、「学校給食食材の産地と食品の検査結果について」の裏面にレシピ公開をしていきたいと思っております。