

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は、日本医師会が制定した「いい歯の日」です。「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という「8020運動」は、口の中の健康を呼びかけています。一生自分の歯で食べ物を噛んだり話したりしていくためにも、歯みがきや手入れをしっかりとって、歯を大切にしていきましょう。



毛先が開いた歯ブラシでは、歯の汚れを落とすことができません。
1か月に1度点検して、毛先が開いていたら交換しましょう。



給食だより

令和5年 11月号
川口市立根岸小学校

毎月19日は食育の日です

2学期も後半に入り、学期のまとめの時期に入ります。1学期から始めた、給食委員会活動で行った残菜調査の結果、喫食率を高めることができ、「今日の給食、おいしかったあ」という嬉しい声が多く聞こえてきました。給食という時間の中で、食べることが喜びとなっているようです。これを機会に、ご家庭でも是非、給食の話題をお子様と共有していただければと思います。

11月献立の紹介

11月は、『彩の国ふるさと学校給食月間』です

埼玉県では、地元でとれる農産物や埼玉県の郷土料理を学校給食に取り入れて、ふるさと埼玉への愛着と食にかかわるすべての人たちに感謝しようという取り組みを行っています。

1日(水) 鋳物汁：かつて鋳物工場で、鋳物職人たちにふるまわれていたと言われていました。食べ物が少なかった時代に、煮干しの粉とごま油を加えて、暑い溶鉱炉で働く鋳物職人たちの栄養補給をしようと考えられて生まれたみそ汁です。

6日(月) しゃくし菜じゃこごはん：秩父地方で古くから栽培されている、伝統野菜のしゃくし菜を使ったごはんです。

7日(火) ソース焼きうどん：旧鳩ヶ谷市にあったブルドックソース工場で特別な焼きそばソースを考え、埼玉県で全国生産量第2位のうどんとかけ合わせて生み出されたソース焼きうどんです。根岸小学校の大人気メニューです。

9日(木) 鉄骨いなりちらし：鋳物の原料である「鉄」のイメージから、鉄分が豊富な、桜えび・ひじき・ごまなどの材料を使ったごはんです。

川口いちごゼリー：川口市新郷地区の川口市初のいちご狩り園「くにちゃんふぁ〜む」で採れたいちごを使ったいちごゼリーです。

15日(水) かてめし：米があまりとれなかった秩父地方では、ごはんの量を増やすために、油揚げや野菜などを炒めて、ごはん混ぜ合わせて食べていました。混ぜ合わせるという意味の「かてる」が語源の、秩父地方の郷土料理です。

21日(火) おっきりこみ：小麦粉がたくさん採れる秩父地方では、小麦粉を練って平らに伸ばし、ザクザクと切ったうどんを鍋の中にどんどん入れて作る「おっきりこみ」を農作業の合間に食べていました。秩父地方の郷土料理です。

22日(水) まゆたま汁：秩父地域は養蚕が盛んで、カイコを育てて錦糸を生産していました。まゆの出来がよくなるよう、まゆの形に似せて団子を作りました。たっぷりの野菜とまゆの形の団子が入った、秩父地方の郷土料理です。

ゼリーフライ：行田市の郷土料理です。形が昔のお金の形に似ているので、昔のお金の呼び名「銭」というところから名づけられたフライです。

28日(火) みそポテト：茹でたりふかししたりしたじゃがいもを天ぷらにして、甘めのみそだれをかけた秩父地方の名物B級グルメです。