



深谷市立深谷小学校  
深谷幼稚園  
令和2年10月30日

# 10月19日から10月23日まで給食委員会による 完食キャンペーンを実施しました

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われました。新型コロナもあった今年は、私たちの生活を支えるため、社会の様々な場所で毎日一生懸命働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。

## 11月は「彩の国ふるさと給食月間」です

### 「地産地消」はいいことたくさん！



地産地消とは地元で生産されたものを地元で消費していくことです。地産地消するということは、鮮度のよいものを食べることができ、輸送コストをかけずにすみます。消費者にとっては、生産者の顔が見える安全・安心な食材を購入することができ、生産者にとっても地元の農業を応援することになり、地場農業の活性化につながり、大きなメリットがあります。学校給食では、なるべく多くの地場産の食材を使うよう心がけています。そして今月は特に、埼玉県の郷土料理や地場産物をたくさんとりいれて紹介します。この機会に「地産地消」について考えてみましょう！

## 地場産物や郷土料理を知ろう！

- 11月の献立には、埼玉県や深谷市の郷土料理や地場産物を使った料理をたくさん取り入れています。
- 4日…栄一翁にゆかりのある富岡製糸場のある群馬県富岡市の郷土料理「こしね汁とホルモン揚げ」です。
- 5日…深谷ネギのフルコース 「ふっかちゃん絆やきとり」「葱ジャコナムル」「重忠汁」
- 9日…埼玉県産黒毛和牛のすき焼き献立です。埼玉県が高級食用牛肉供給協議会かより無償でいただいた牛肉です。
- 11日…渋沢栄一翁の命日にちなんで、深谷市の郷土料理煮ぼうとうの『渋沢栄一献立』
- 12日…川越のさつまいもと深谷市のほうれん草のカレー「小江戸カレー」
- 13日…秩父地区の郷土料理「みそポテト」です。
- 20日…地場産深谷ネギを使った「深谷ネギたっぷりうどん」

### 11月11日は

## 渋沢栄一献立

ふかや園芸協会の方々から無償でいただいた深谷市のブロッコリーのサラダ



青淵文庫のステンドグラスをイメージしてほうれん草・プチトマト・栄一翁が好きだったじゃがいもを使ったキッシュです。

※青淵文庫とは、東京都北区の飛鳥山公園内にある栄一翁の80歳のお祝いと男爵から子爵に昇格したお祝いに現・公益財団法人渋沢栄一記念財団が寄贈した書庫です。



給食委員が、全クラス完食をめざして、上手な量の調節の仕方をアドバイスしました！

ごはんつぶひとつぶものこさず食べたよ！



## いい歯の日(11月8日)にちなんで… ～いい歯を作る食べ物の話～

私たちの歯は、大きく分けて3つのものでできています。まず、歯の中で一番かたい、歯の表面の部分のことを「エナメル質」といいます。歯の芯の部分のことを、「ぞう」の「きば」と書いて「象牙質(ぞうげしつ)」といいますが、最後の1つは、みなさんの歯を支えてくれている「はぐき」です。

- エナメル質**  
歯で一番かたい部分です。カルシウムとビタミンAがポイントになる栄養素です。カルシウムが多く含まれているのは乳製品、小魚、海藻類です。芯を丈夫にするならビタミンAが多く含まれる、緑黄色野菜を意識的に食べましょう。
- 「象牙質(ぞうげしつ)」**  
象牙質のもととなっているのはビタミンC。かんきつ系の果物や、ピーマンやブロッコリーなどの野菜にはビタミンCが多く含まれます。
- 「はぐき」**  
歯の土台で、ポイントになる栄養素はたんぱく質です。たんぱく質を多く含む食べ物は、肉や魚、豆腐や卵です。