

11月 食育だより

令和7年度 第7号

川口市立新郷小学校

朝晩の冷え込みがあり、秋が深まってきました。寒い冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。そして、毎日栄養のバランスのとれた食事になるよう心がけましょう。

さい くに がっこうきゅうしょくげっかん 彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。この期間は、地元で作られた食材の一層の活用を図ります。今月は、埼玉県で作られている食材や郷土料理がたくさん登場します。給食を通して、埼玉県の「味」を楽しんでください。

てっこつ 鉄骨いなりちらし



おっきりこみ



しゃくし菜
ごはん



ゼリーフライ



埼玉県マスコット
「コバトン」

さいたまけん
埼玉県のおいしいものが
きゅうしょく どうじょう
給食に登場します!

かわぐち 川口ポテト
コロッケ



ソース焼きうどん



いものじる
鑄物汁



かわぐち 川口いちごゼリー



わしょく 和食のよさを知ろう

11月24日は「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。世界中から大きな注目を集めています。

わしょく 和食の
よいところ



多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



自然の美しさと季節の
移ろいの表現



保護者の方へ

給食のレシピを紹介します

みそポテト

<材料(4人分)>

- | | |
|----------------------|---------------|
| ・じゃがいも(いちよう切り) …240g | ・みそ …大さじ1と1/2 |
| ・小麦粉 …大さじ2 | ・砂糖 …大さじ4 |
| ・水 …大さじ2 | ・しょうゆ …小さじ1/2 |
| | ・水 …大さじ2 |

<作り方>

- ①小麦粉・水を合わせて衣を作る。じゃがいもに衣をつけて油で揚げる。
- ②鍋にみそ・砂糖・しょうゆ・水を入れ、火にかける。砂糖が溶けるまで加熱し、みそだれを作る。
- ③揚げたじゃがいもにみそだれをかける。



秩父地方の郷土料理で給食でも人気の献立です。給食のレシピを家庭用にアレンジして紹介しています。