



## 彩の国ふるさと学校給食月間

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。特に第3週を「地場産物強化ウィーク」とし、埼玉県産の食材を多く取り入れた給食を実施します。埼玉県やさいたま市は、さまざまな農産物が生産されています。ぜひ給食やご家庭などで郷土の味を楽しんでください。

※地産地消とは・・・地域で生産された地場産物を地域で消費する取り組み。食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できるといわれています。



11月8日  
**11月8日**  
11月8日は「**いい歯**を**おいしく**食べよう」

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。



<p><b>よくかんで食べよう</b></p>	<p><b>おやつは時間や量を決めて食べよう</b></p>	<p><b>甘い物はとり過ぎないようにしよう</b></p>	<p><b>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</b></p>	<p><b>食べた後は歯をみがこう</b></p>
-------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------

～作ってみませんか？～

### パンパンジー風サラダ

<材料(小学生4人分)>

- ・はるさめ 12g
- ・もやし 40g
- ・きゅうり 40g 千切り
- ・サラダチキン 40g ほぐす
- ・にんじん 12g 千切り

(タレ)

- ・しょうが 適量
- ・ねりごま 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・みりん 小さじ1/2
- ・白みそ 小さじ2/3
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

### <作り方>

- ①はるさめ、もやし、にんじんはそれぞれ茹でて冷ます。
- ②タレの材料を合わせて、レンジで温めてから冷ます。  
(目安 500w1分 みりんのアルコールを飛ばす)
- ③具材にタレを合わせる。

☆ご飯も進むヘルシーサラダで、お子さんでも食べやすい味付けです。ぜひお試しください！

☆実際に作る際は、8人分くらいで作ると作りやすいと思います。