

給食だより



さいたま市立大砂土東小学校

2学期もあと3週間余りで終わりです。これからはインフルエンザなどの感染症が流行する時期でもあります。ご家庭でも、健康管理にお気をつけください。



早寝・早起き・朝ごはん



かみかみ週間献立特集

11月は、「いい歯の日」にちなんで噛み応えのある献立を特に多く提供しました。その時の給食の様子を紹介します。



フランスパンを揚げた噛み応えのあるシュガー揚げパンです。

- 11月1日(金)
- ・カミカミ
 - ・揚げフランスパン
 - ・牛乳
 - ・フレンチサラダ
 - ・ポトフ



五目御飯に大豆をいれました。大豆の栄養も摂取できます。

- 11月5日(火)
- ・カミカミ
 - ・五目まめごはん
 - ・牛乳
 - ・さばの塩焼き
 - ・味噌汁



かみかみみそポテトは、ちりめんじゃこ入りです。

- 11月6日(水)
- ・白飯
 - ・牛乳
 - ・すき焼き風煮
 - ・カミカミ
 - ・みそポテト



大豆や枝豆いりのサラダで噛み応えアップです。

- 11月7日(木)
- ・キャロットパン
 - ・秋野菜のクリームシチュー
 - ・まめまめサラダ



ちょっとした工夫で噛み応えのあるメニューになります。ご家庭でも意識して取り入れてみて下さい。良く噛むと、唾液がたくさん出て消化が良くなり、食べすぎを防ぐなど、さまざまな効果を得ることができます。生涯にわたってしっかり噛んで食べる習慣を身につけていきましょう。