



令和2年11月2日
さいたま市立三橋中学校
給食室発行

木の葉が色づき、秋が深まってきました。朝晩の気温が一段と寒くなり、日中との気温差で体調を崩しやすくなります。衣類の脱ぎ着をこまめにして、体調管理に気を配りましょう。また、規則正しい食生活を心掛けていきましょう。

11月8日はいい歯の日



～食べ物を美味しく食べるために必要な歯を大切にしましょう～

このような食生活は虫歯の原因になるので気を付けよう！！

①歯磨きをしない



②やわらかい食べ物ばかり好んで食べる



③甘い菓子や飲み物をだらだら食べたり飲んだりする



歯の主成分「カルシウム」を積極的に食べましょう♪



牛乳・乳製品、小魚、大豆、緑黄色野菜など



★噛みごたえのある食べ物やカルシウムを多く含む食品を食べて、健康な歯を保っていきましょう！！

彩の国ふるさと給食月間

毎年、11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食では地元産の野菜や埼玉県の郷土料理を取り入れ、紹介することでふるさとへの愛着を深めていきたいと思えます。

♪埼玉県の郷土料理♪

11月13日

- 東松山焼きトンご飯
(埼玉県東松山市の名物)
- ゼリーフライ
(埼玉県行田市の名物)
- まゆ玉汁
(埼玉県秩父市の名物)



11月16日

- 豆腐ラーメン
(さいたま市岩槻区の名物)

11月20日は、
さいたま市学校給食統一献立
～10万人でいただきます！給食～

- さいたまシェフカレー
- 牛乳
- カリフローレサラダ
- みかん

カレーソースは、シェフクラブSAITAMA
監修のオリジナルカレーソースを使っています。

