

給食だより

令和5年11月17日
北本市立中丸小学校



秋が深まって、寒さを感じる季節になりました。1年で1番食べ物がおいしい時期は、新米が出るこの時期だともいわれています。11月は、彩の国ふるさと学校給食月間で、地元で作られた食材や埼玉県郷土料理を多く取り入れています。食べ物がおいしいこの時期に地域のものを味わって食べましょう。

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！

こんなことに取り組んでいます。

① 地場産食材の使用

11月には地元、北本市でとれた野菜を積極的に使用していく予定です。17日には、北本産の野菜をたっぷり使った北本野菜のカレーライスが登場します。

使用予定野菜・・・里芋、人参、大根、白菜、ねぎ、小麦粉、さつまいも、キャベツ、玉ねぎ

② 給食委員による給食時間の放送・ポスター作成

北本市栄養士会で作成した放送資料を、4週にわたって放送します。また、「彩の国ふるさと学校給食月間」のポスターを作成して校内に掲示します。



③ 掲示物の作成

市内栄養士会で作成した掲示物を給食室前の掲示スペースに掲示します。

今年度は「埼玉県のお米を知ろう」をテーマに作成しました。

実際のお米を掲示しています。

④ レシピ集の配布

埼玉県の特産品を使って作る給食レシピ集を配布しましたので、ぜひご家庭でも作ってみてください。今回は、調理員さんのおすすめレシピを紹介します。

⑤ 埼玉県の郷土料理を給食に

「ゼリーフライ」など埼玉県郷土料理を給食に取り入れています。

⑥ 生産者の方の招待給食

15日（水）に3年生の教室に生産者の方を招待しました。実際に野菜を育てている方や、JAさいたまの方にきていただき、野菜に関するお話を聞きました。



★11月23日は勤労感謝の日です★

命への感謝

「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく（食べる）ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



人ひとに「ごちそうさま」
命いのちに「いただきます」

人への感謝

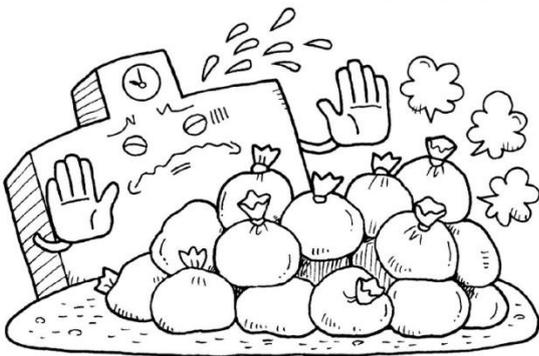
「ごちそうさま」

昔、お客様をおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



「少しだけ」のはずなのに…

あなたが残した給食。全校分になると！



もう一口

食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないなー」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しでもがんばってみましょう。

11月の食材 りんご

りんごの旬は10月～12月です。りんごには多くの栄養素が含まれています。特に皮には、ポリフェノールが豊富に含まれていて、肌の健康維持や病気から体を守る働きをしてくれます。そのため、皮ごと食べるのがおすすめです。また、りんごに含まれるリンゴ酸は、乳酸を減らし疲れの回復にも効果があると言われています。時期によって品種が異なり、「ふじ」や「ジョナゴールド」などはスーパーでもよく見かける品種です。色々な種類を食べ比べてみるのもいいですね。給食では、29日（水）にです。



ホームページにピックアップした給食の写真を掲載しています。ぜひご覧ください。