

# 給食だより

令和6年11月1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の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。8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。また、その日は5年生が育てたお米を使用します。

**使用予定野菜：**人参、大根、里芋、キャベツ、白菜、地粉、ねぎ、さつま芋

#### ②給食時間の放送

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。

- ①郷土料理
- ②地場産物
- ③北本市の農業
- ④給食に使われている食材について放送する予定です。

#### 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「なす」をテーマに作成しました。



#### ④レシピ集の配布

昨年度に引き続き、調理員さんのおすすめレシピを紹介いたします。「ドライカレーライス」、「マーラーカオ」、「ガーリックピラフ」などが紹介されています。



#### ⑤埼玉県の郷土料理を給食に

「ゼリーフライ」「しゃくし菜ごはん」など埼玉県の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

21日(木)に3年生の教室に生産者の方を招待する予定です。実際に野菜を育てている方を招待し、野菜に関するお話を聞きます。



## ★1年生保護者給食試食会を実施しました★

10月4日（金）に1年生の保護者の方を対象に給食試食会を実施しました。参加していただいた15名の保護者の方々ありがとうございました。

当日は、学校給食の意義や、給食ができるまで、普段の子供たちの給食の様子について、動画、写真等を使用しながらお話をさせていただきました。また、保護者の方に配膳、片付け等も実際に行っていました。

アンケートには、「お昼だけでたくさんの食材が使われていることにおどろきました。」

「給食室にクーラーがないことにおどろきました。」

「子供が給食をととてもおいしいと言うので、このような機会があって良かったです。」等のご意見をたくさんいただきました。


今後とも学校給食へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



## 世界に誇れる和食文化

11月24日は「和食の日」です。日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

### 和食の特徴

<p>① 多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>② バランスがよく、健康的な食生活</p> 
<p>③ 自然の美しさの表現</p> 	<p>④ 年中行事との関わり</p> 

## 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、22日（金）にです。

