

給食だより

令和7年10月31日

北本市立中丸小学校

11月



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。

学校給食にかかわっている人たち

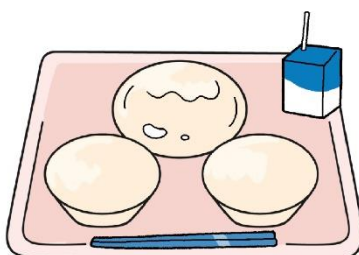
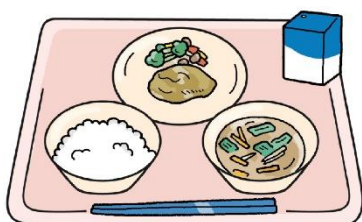


学校給食には、多くの人がかかわっています。上に挙げた以外にもお家の方々、給食当番などいろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへ感謝の気持ちをもって食べましょう。

食事のあいさつをしましょう

いただきます

ごちそうさま



日本（にほん）では、食事（しょくじ）の前（まえ）と後（あと）に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝（かんしゃ）の気持ち（きもち）を込（こ）めて食事（しょくじ）のあいさつ（あいさつ）をして、残（のこ）さず食べ（た）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。7日(金)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、さつまいも

②埼玉県の郷土料理を給食に

「ゼリーフライ」や「かてめし」など埼玉県の郷土料理を給食に取り入れています。



③生産者の方の招待給食

17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。



世界に誇れる和食文化

11月24日は「和食の日」です。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

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

①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用



②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



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、18日(火)にです。

