給食だより

令和８年11月２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のは、新米が出るこの時季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。食べ物がおいしい今の季節に旬の食べ物や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

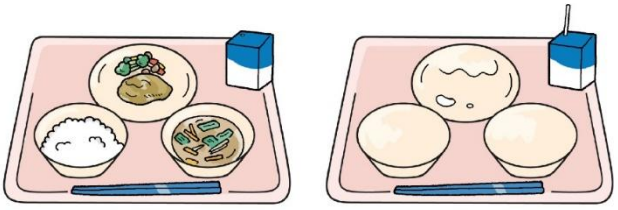


学校給食には、多くの人がかかわっています。上に挙げた以外にもお家の方々、給食当番などいろいろな人が学校給食を支えてくれています。

その人たちへ感謝の気持ちをもってたべましょう。

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／



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。

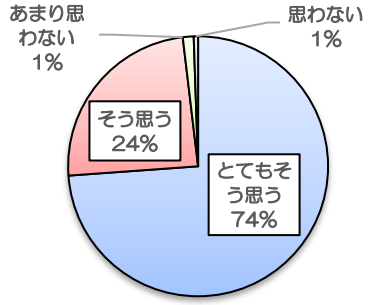
11月8日は「いい歯の日」



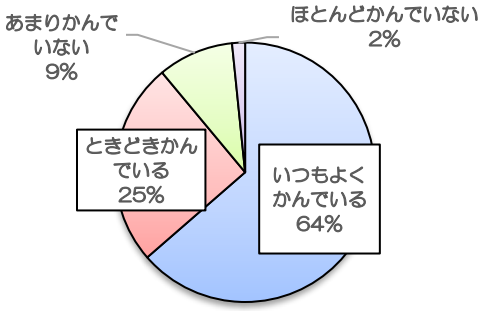
昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事は、かみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

ここでは、１学期に行った「かむことに関するアンケート」の結果の一部を紹介します。

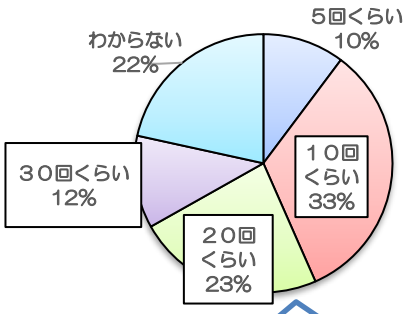
歯や口の健康は大切だと思いますか。



食事の時によくかんで食べていますか。



食べ物を口に入れたとき、何回くらいかんでいますか。



このアンケート結果をふまえ、中丸小学校では９月よりかみごたえのある食べ物を多く取り入れた「カミカミ献立」を月に１回実施したり、給食の時間に放送を行ったりしています。



ひと口30回を目標によくかんで食べよう！！

今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。６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、さつま芋

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

１９日(木)に３年生の教室に生産者の方を招待し、一緒に給食を食べる予定です。

当日は、一緒に食べるだけではなく野菜に関するお話を聞く予定です。

