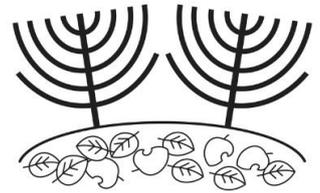


給食だより



北本市立北小学校
(家庭数配布)

秋も深まってきました。この時季は、魚、肉、野菜、果物などが一段とおいしさを増します。秋の実りをバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

彩の国ふるさと給食月間

11月は、「彩の国ふるさと給食月間」です。埼玉県や北本市でとれた食材や埼玉県の郷土料理を食べて、ふるさとへの愛着を深め、感謝の気持ちを育てる月です。今月の給食は、たくさんの北本産野菜や埼玉県の郷土料理が登場します。

また、2年生では北本市の農家の方と交流を深める招待給食を実施します。

毎日、おいしい給食を食べることができるのは、たくさんの人たちのおかげです。感謝の気持ちを大切にして、給食を残さずおいしく食べましょう。



地産地消のよさを知ろう

地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。実りの秋に、地域の生産者が心を込めてつくった食材を味わって食べましょう。



新鮮

輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入ります。

安心安全

身近でつくられているので生産者がわかり、安心して食べられます。

自給率アップ

地産地消は、食料自給率の向上につながります。

環境にやさしい

輸送にかかわるエネルギーが少なく、地球環境にやさしいといえます。

できていますか？ 基本の手洗い

手洗いポイント



上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

石けんを必ず使おう



必ず石けんで洗ってね！



石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

手の洗いすぎに注意！

洗いすぎると手あれの原因になり、かえって病原菌が付きやすくなります。

手洗いの効果

- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします

給食レシピ紹介



白菜のクリームスープ

《材料》	4人分	切り方・処理
鶏もも肉	100g	小間切り
白菜	葉 大3枚	ざく切り
人参	中1/5本	いちよう切り
玉ねぎ	中1/2	スライス
※小麦粉	大さじ3	ルウ
※油	大さじ3	ルウ
牛乳	300cc	
コンソメ	小さじ2	
塩	小さじ1/2	
胡椒	少々	
油	大さじ1	
水	400cc	

《作り方》

※鍋に油を入れ、弱火で小麦粉を炒め、ルウを作る

- ①鍋に油を熱し鶏肉を炒める。
- ②人参と玉ねぎを炒める。
- ③水を加え、煮る。
- ④白菜を入れる。
- ⑤白菜が煮えたら、調味料とルウを入れる。
- ⑥牛乳を加え、とろみがつくまで煮る。

これから匂をむかえ、おいしくなる白菜をつかったクリームスープです。
白菜の甘みがでるまで煮込むのがポイントです。