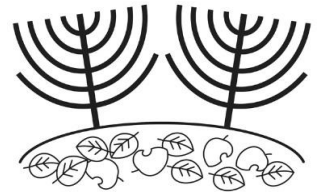


給食だより 11月号



北本市立北小学校
(家庭数配布)

11月8日は 強い歯をつくる食べ物 いい歯の日

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<p>たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など</p>	<p>カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など</p>
<p>ビタミンA レバー、緑黄色野菜など</p>	<p>ビタミンC 野菜、いも、果物など</p>
<p>ビタミンD 魚介類、きのこなど</p>	

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ましょう。



感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べきれずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。感謝の気持ちを持って、残さず食べられるようにしましょう。

給食 レシピ紹介



ツナとしらたきのカレー炒め

《材料》	4人分	切り方・処理
しらたき	250g	下ゆで・ざく切り
ツナ	1缶	
人参	中1/5本	千切り
いんげん	4本	ポイル・2cm斜め切り
にんにく	1片	みじん切り
油	大さじ1	
カレー粉	小さじ1/3	
砂糖	大さじ1	
コンソメ	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	

《作り方》

- ①フライパンに油とにんにくを入れ熱し、香りを出す。
- ②ツナと人参を炒める。
- ③しらたきを入れ、よく炒める。
- ④調味料を入れ、味を含ませる。
- ⑤いんげんを入れる。

食物繊維が多い、しらたきがたっぷりのメニューです。和食のイメージが強いしらたきですが、ツナやカレー粉を入れることで子供にも食べやすくなっています。