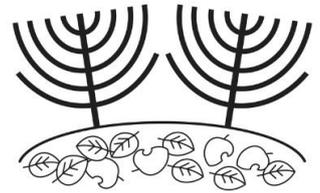


給食だより 11月号



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。

今が大切！ 丈夫な骨と歯をつくるために

カルシウムをしっかりとりよう



カルシウムの働き

- ・骨や歯をつくる成分になります
- ・ホルモンの分泌に役立ちます
- ・血液の凝固に関係します
- ・筋肉や神経の働きを調整します



カルシウムが多い食品は？



これらの食品はどれかを1種類だけとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。

給食の牛乳も～
残さず飲んでね～



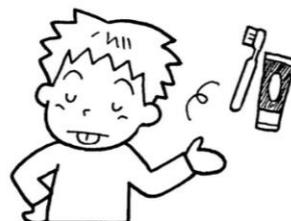
牛乳は200mlあたり227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は大切なカルシウム源なのです。

歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ



・歯みがきはめんどうだからしない



・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き



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。

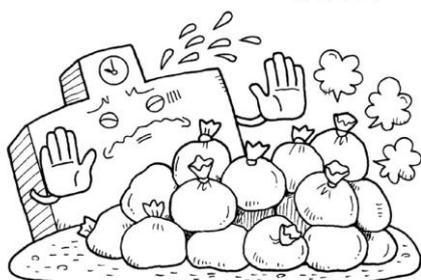
また、2年生では北本市の農家の方と交流を深める招待給食を実施します。

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。



「少しだけ」のはずなのに…

あなたが残した給食。全校分になると！



もう一口

食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまったことはありませんか。ひとりひとりが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

給食 レシピ紹介



大豆のしゃりしゃり揚げ

《材料》	4人分	切り方・処理
大豆(乾燥)	70g	固めにゆでる
片栗粉	大さじ2	
煮干し	40g	
揚げ油	適量	
白ごま	大さじ1	煎る
みりん	大さじ1	
砂糖	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1/2	
水	大さじ1	

《作り方》

- ①ゆでた大豆に片栗粉をまぶして揚げる。
- ②煮干しをこげないように素揚げする。
- ③フライパンに調味料と水を入れ、煮立たせ揚げた大豆と煮干しを入れる。
- ④ごまを入れあえる。

給食では、よく噛むために大豆を固めにゆでます。
ゆでる時間がない時は、缶詰やレトルトパックの大豆を使うと簡単に作れます。