



食卓でも感謝の気持ちを忘れずに！

11月23日は「勤労感謝の日」です。農業中心であった日本は昔から神々に五穀の収穫を祝う風習がありました。自然の恵みである収穫物に感謝をする行事です。私たちの「食」は、自然の恵みや多くの人の活動によって支えられています。日頃から感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

1、元気よく「いただきます」

山の頂上を「頂（いただき）」といいますが、昔は大切なものをもらうとき、一度頭の上に掲げ、かしこまって頂戴したことから生まれた言葉といわれます。私たちが食事で動植物の命を「いただいて」いることへの感謝の意味も含まれています。

2、よく味わって食べよう

食事は食べる人のことを思って、さまざまな人の仕事や協力で作られています。好き嫌いせず、味わっておいしく食べることも食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちを表します。昔から伝わる料理、季節や行事にちなんだ料理を味わいましょう。



3、残さず食べて「ごちそうさま」

「馳走（ちそう）」とは、食事で大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り材料を集めてくれた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉です。食事作りにかかわる人々の思いや苦勞、努力に感謝する意味が含まれています。食べものをほんの少し残すだけでも、多くの家庭が集まるとたくさんさんの量になります。無駄なく調理をして1人ひとり残さず食べることも大事です。

学校給食では、教室でまずは挨拶することから、そしてみんなで食べることでより食事の楽しさ・大切さを学びます。また給食の準備や片付けをすることで食への関心を深め、感謝の心を育てます。



《和食を食べよう》



11月24日は「和食の日」です。日本の食文化は栄養バランスに優れた健康的な食事として世界から注目されています。

日本の各地域でとれる地場産物を利用し、和食を見直すことで、その地域の自然や歴史を知る事もできます。

給食では週4日、米飯を提供しておりそれに合うおかずとして、魚、野菜、豆、海そう、ごまなどを積極的に使っています。

また日本各地の郷土食もとり入れています。ご家庭でもぜひとり入れてみましょう。



秋が旬のさつまいもには、おなかの調子を整える食物せんいがたっぷり入っています。

給食の献立から おさつチキン

11月に初めて登場するメニューです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

材料	(4人分)
鶏角切	120g
ごぼう	1/3本
さつまいも	1/4本
片栗粉	適宜
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
水	大さじ3
揚げ油	適量

作り方

- ① ごぼう、さつまいもを一口大に切り、水にさらす。
- ② さつまいもは水気を切り、油で揚げる。
- ③ 水気を切ったごぼうと鶏肉は片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ④ 水、砂糖、しょうゆ、みりんを煮たててタレをつくる。
- ⑤ ②と③にタレをかけてあえる。



調味料は分量が少ないと加熱が難しいので、多めに作り調整して下さい。

学校給食で使用する食材の放射性物質濃度測定について
こちらをクリック⇒

