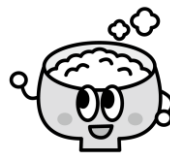


11月給食だより



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



11月の給食目標は「感謝して食べよう」です。

給食レシピ 【小松菜とマカロニのスープ】

材料（1人分）

スープ（水…100g コンソメ…少々） 油…0.5g 鶏こま…8g セロリ…2g
にんじん…8g 玉ねぎ…15g かぼちゃ…8g マカロニ…6g 小松菜…10g
塩・こしょう・カレー粉…少々 しょうゆ…1g

作り方

- ① 肉・野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 油で鶏肉・セロリ・にんじん・玉ねぎを炒め、スープを加えて煮る。
- ③ マカロニと小松菜はそれぞれ下茹でしておく。
- ④ 野菜が煮えたら、かぼちゃ・マカロニを加え、調味料を入れて味をととのえる。
- ⑤ 小松菜を入れて仕上げる。

※マカロニは硬めに下茹でしておくとうよい。

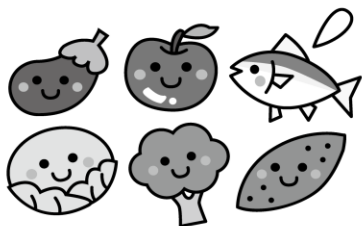
江戸川区では、9月25日から12月9日までをSDGsシーズンとしています。
SDGsにつながる行動の1つである「地産地消」について考えてみましょう。

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？



新鮮な旬の味覚を
味わうことができる



作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる



地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる



農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる



運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO2排出量
が削減でき、環境に優しい



SDGs（持続可能な
開発目標）の達成に
貢献できる



学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化へ
の理解を深めることが
できる



食料の生産、流通に関わる人
びとに対する感謝の気持ちを
育むことができる



学校と地域との連携・協力
関係を構築することが
できる



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

