

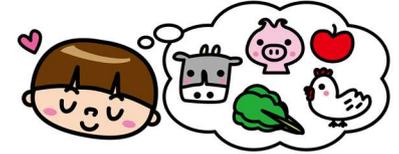


# 11月給食だより



## 「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います。

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、たくさんの人が関わっています。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すよう。



## 11月8日は「いい歯の日」

「いい歯(118)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたらずをみがくことが大切です。

また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



### よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p> 	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p> 	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>かむ</p> 	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p> 
--	---	---	---

# 給食を通して地産地消の良さを知ろう!



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組です。  
 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考える機会にしたいと思います。

## 地産地消の良さとは？



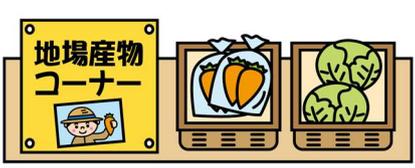
<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p>	<p>SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる</p>

## 学校給食に地場産物を活用する効果



<p>地域の産業や食文化への理解を深めることができる</p>	<p>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</p>	<p>学校と地域との連携・協力関係を構築することができる</p>
--------------------------------	---	----------------------------------

## 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。

# 😊 PTA 試食会が行われました //

10月8日(火)に2年生PTA役員の方を中心に【給食試食会】が行われました。お忙しい中多くの方のご参加、ありがとうございました。これからも、安全で美味しい給食作りを心がけますので引き続きご理解とご協力をお願いいたします。



## 【献立】

- ジャーチャー麺
- 中華五目スープ  
チーマーカオ
- 芝麻球 (ごま団子)
- 牛乳



## 【量や味付けについて】

献立名	量			味付け		
	多い	丁度良い	少ない	濃い(甘い)	丁度良い	薄い
ジャーチャー麺	8人	14人	1人	1人	16人	5人
中華五目スープ	1人	21人	1人	1人	17人	5人
芝麻球(ごま団子)	4人	16人	0人	0人	21人	2人

## 【自宅との味付けに違いはありますか?】

濃い	同じ位	薄い
0人	7人	16人



学校給食の食塩は1日の摂取基準(目標量)の1/3未満になるように作成しています。

塩味の感じ方は、食習慣によるものが大きく、食塩のとり過ぎが生活習慣病の大きな原因になるとも言われています。

今回薄いと感じた方もいらっしゃったようですが、ご家庭の味付けが濃い場合もあります。

これを期に、薄味にチャレンジして生活習慣病の予防をしてみたいはいかがでしょうか。

## 【家庭で給食の話題になりますか?】

よく話題になる	ときどき話題になる	話題にならない
7人	14人	2人

## 【家庭で出る話題について…】

- 今日の献立について
- 給食時間の出来事について
- 美味しかったメニューについて
- どんな味付けだったのか
- 人気の献立について
- 時間内に食べられたか(家庭ではゆっくりと食べているから) など
- 好きなもの、嫌いなものについて
- おかわりについて
- 同じものを家でも食べたい
- セレクト給食が楽しい

## 【今後試食会で食べたいメニュー】

- 手作りのパン
- きな粉揚げパン
- アサリを使った料理
- スイーツ、デザート
- サラダ(野菜サラダ、焼肉サラダ、あさりのカリッとサラダ)
- カレーライス
- ご飯の献立
- 油淋鶏
- 魚を使った人気の献立(煮魚なども含む)
- 多国籍料理
- 沖縄料理
- SDGsメニュー
- 煮物

様々な内容で、ご家庭でも給食の話題が出ていて安心しました。子供たちの給食に対する興味関心がたくさんあって、嬉しく思います。

次回の試食会のメニューについては、リクエストを参考に決定していきたいと思えます。



## 【ご意見・ご感想】

- ・とても美味しくいただきました。
- ・栄養バランスも考えられていて、改めて給食のありがたさを感じました。
- ・薄味だけど、素材の味、出汁がきいていて、たくさんの食材が一食でとれる給食は親にとって本当にありがたい存在です。
- ・いつも美味しく、手の込んだ給食を提供していただきありがとうございます。
- ・家の味付けが濃すぎることに気づきました。
- ・たくさんの野菜が入っていて栄養満点だなと感じました。
- ・いろいろな食材を使っていて、家ではなかなか出せないメニューを食べさせていただいている子供達は本当に幸せだなと思いました。

この他にも様々なご意見をいただきました。

どのご意見も子どもたちの事を考えた温かい言葉ばかりでした。

中学校の30分という給食時間、そして一食 355 円という給食費のなかで、より良い給食を作るため、栄養、衛生、安全など様々なことに気を付けながら給食室一同、日々努力し続けております。引き続き、給食運営にご理解ご協力をお願いいたします。

PTAの皆様、試食会の開催、ご対応ありがとうございました。



## 🌸 今月の給食について 🌸

### 22日(金)郷土料理・茨城県(和食の日献立)

茨城県は東京の北東に位置し、太平洋に面しています。県庁所在地の水戸市は、県の中央部にあり、2月下旬から3月にかけて梅が咲き乱れる偕楽園があります。水戸市の西側にある笠間市は、花や龍の飾り彫りが施された笠間稻荷神社があり、その笠間市の南西には2つの峰を持つ筑波山も有名です。また、「首都圏の台所」と言われているほど農業が盛んで、我々都心部の食の面で欠かせない県です。

『パイタ焼き』の“パイタ”とは、船を漕ぐ道具「櫂(かい)」のことで、船が手漕ぎの時代、漁師さんが船の上で櫂の平らな部分(櫂板)で魚を叩いて焼いたのが始まり。「櫂板」がなまって「パイタ」と呼ばれるようになったそうです。似ている料理に千葉県のサンガ焼きがあります。『煮合い』は、水戸市の東部に位置する下市地方の郷土料理です。歴史は古く、れんこんやごぼうなど、茨城県の特産品である食材で作られています。名前の由来は諸説ありますが、「煮て和える」ことから「煮合い」と呼ばれるようになったと言われています。酢が入っていて、さっぱりとした味付けです。『ぬっぺ汁』は、のっぺい汁がなまった呼び名です。出汁に、するめやかつお節、こんぶなどの干物が使われ、結婚式などのお祝いの席や法事などのふるまい料理として作られていました。



### 16日(木)世界の料理・トルコ共和国

トルコは東ヨーロッパと西アジアにまたがる国で、古代ギリシャ、ペルシャ帝国、古代ローマ帝国、ビザンチン帝国、オスマン帝国との文化的な結びつきがあります。アジアとヨーロッパにまたがる約78万km<sup>2</sup>の国土を有し、その大部分はアジアの西端、アナトリア半島にあります。主な産業は農業で、小麦、米、たばこなどが主要作物。あらゆる宗教の唯一の架け橋といえる国です。

『チキンケバブサンド』のケバブとは、トルコ語で焼肉料理の総称です。ケバブの中でも串に刺して焼く料理を「シシケバブ」、薄い肉を何枚も重ねて塊にしたものを、回転させながら焼いたケバブを「ドネルケバブ」と呼んでいます。今回はヨーグルトソースを絡めた野菜をチキンケバブと一緒にパンに挟んで提供します。

『ハブチュ・チョルバス』のハブチュ=人参、チョルバス=スープの意味を指しています。人参は一部すりおろしにして、きれいなオレンジ色が出るようにしています。

