

いただきます～す



日ごとに秋の深まりを感じられる季節になりました。一日の気温の変化が大きく、体調をくずしやすくなるため「食事・運動・睡眠」といった生活リズムに注意することが必要です。秋は「実りの秋」ともいわれ、旬のおいしい食材がたくさん出回ります。学校給食でも、旬の食材を活用した献立作成をしています。自然の恵みに感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるか知っていますか？

食事前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言いましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

「和食」を見直そう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。

学校給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、児童生徒に伝統的な食文化を伝えています。



家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と主菜・副菜・汁ものをそろえる</p> <p>副菜 主菜</p> <p>ご飯 汁物</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	--	---------------------------	------------------

11月は地産地消強化月間です!

給食には、茨城県や那珂市で収穫された野菜などがたくさん使われています。

小学校は22日、中学校は24日に「ナカマロちゃん給食」が登場します!

那珂市で収穫されたお米・ねぎ・にら・こまつな・キャベツ・トマトや卵を、炒めもの、和え物、スープに入れます。食材を育ててくださった生産農家の方々や、給食を作ってくださいる調理員さんに感謝の気持ちを持っておいしくいただきましょう。



(料理名) トマトと卵のスープ

ナカマロちゃん給食に登場!

一人分のエネルギー 96kcal

材料名	分量(4人分:g)	作り方
トマト	50	① トマト(ヘタを取り、皮付きのままさいの目)、豆腐(さいの目)、ベーコン(短冊)、ほうれん草(2cmの長さに切って下ゆでしておく)、にんじん(いちょう切り)、玉ねぎ(スライス)をそれぞれ準備する。 ② 鍋にサラダ油をひき、ベーコン・玉ねぎ・にんじんを炒める。 ③ トマトを加え、軽く炒める。 ④ 水を加えてひと煮立ちさせ、豆腐を加える。 ⑤ ほうれん草とAを加える。 ⑥ 溶きほぐした卵を加え、火が通ったら完成。
卵	100	
ベーコン	40	
ほうれん草	50	
豆腐	80	
にんじん	40	
玉ねぎ	100	
サラダ油	小さじ1/2	
塩	小さじ1/2	
A しょうゆ	大さじ1/2	
こしょう	少々	

※中学生の量を基準にしています。