

いただきます～す



木々が色づき、日に日に秋の深まりが感じられる季節になりました。朝晩には気温も低くなり、体調を崩さないように注意が必要です。服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがいを心がけましょう。また、旬の食材で秋の味覚を味わいながら、バランスのよい食事を心がけ、風邪を予防しましょう。



11月23日は勤労感謝の日 感謝をしていただきます



勤労感謝の日は、「勤労を尊び、生産をお祝いし、国民互いに感謝しあう」日として国民の休日に定められています。もともとは、その年に収穫された食べ物に感謝し、新穀を神様にお供えし、来年もまた豊作になることを願う、新嘗祭(にいなめさい)という行事でした。人間が生きていくためには、食べることは欠かすことができません。私たちが毎日食べている食べ物は、多くの動物や植物の命をいただき、たくさんの人に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつを行い、食べ物を大切にいただきます。

「いただきます」

自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。私たちが生きていくために、命をくれた動植物や、手間をかけた人たちに対する感謝の気持ちを表します。

いただきます



ごちそうさまでした



「ごちそうさま」

「馳走」は食事の用意で走り回ること。食べ物を届けてくれた人や、食事の準備をしてくれた人に対する感謝の気持ちを表します。



(料理名) さつまいもサラダ

一人分のエネルギー 138kcal

材料名	分量(4人分:g)	作り方
さつまいも	中1本(200g)	① さつまいもは1.5cm角に切り、にんじんはいちょう切りにする。ツナはほぐしておく。 ② さつまいもは耐熱容器に入れ、ラップをかけて約3分電子レンジにかけます。にんじん、むき枝豆は茹でる。 ③ 調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作り、②が冷めたらドレッシングで和える。
ツナ油漬け	25g	
にんじん	25g	
むき枝豆(冷凍)	25g	☆ さつまいもの甘さでおいしいサラダです。 さつまいもは那珂市でもたくさん作られています。
サラダ油	小さじ1/2強	
酢	大さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
マヨネーズ	大さじ3弱	



※中学生の量を基準にしています。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

減塩を意識していますか？

毎月20日は
いばらき美味しお Day



茨城県は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因のひとつである塩分摂取量も、国が定める目標量を大幅に超えています。そこで茨城県では、健康長寿日本一を目指すため、県民の塩分摂取量を減らす取組として、令和2年11月から毎月20日を減塩の日「いばらき美味(おい)しお Day(デイ)」と制定し、県民の減塩への取組を推進しています。

40(しお)を半分に減らし20。減塩の意味で毎月20日を「いばらき美味しお Day」としました。

減塩というと味がうすくて物足りなく感じそうですが、工夫次第でおいしく食べることができます。

学校給食では、1食当たりの食塩相当量が小学生中学年で2g未満、中学生で2.5g未満と決められています。ごはんには塩分が入っていませんが、パンやソフトめんには塩分が入っています。おかずの塩分を調整しないと、特にパンやソフトめんの日は、塩分とりすぎの献立になってしまうため献立作成では工夫をしています。汁物の塩分パーセントは毎回塩分計を使用し測っています。平均的なみそ汁の塩分は0.8%程度ですが、学校給食ではみそ汁は0.7%、スープは0.6%を目安に仕上げ、食材の味がわかるようにうす味の調味を心がけています。

一度濃い味に慣れてしまうと、うす味ではもの足りなくなり、うす味に戻すのは難しいと言われています。成長の過程で味覚が発達していく小中学生から、うす味に慣れ、うす味のおいしさがわかるように育ててほしいと献立を作成しています。



塩分計