

11月給食だより

令和6年10月31日
 杉並区立三谷小学校
 校長 入倉 勝
 栄養士 石井 明美

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。規則正しく3食をしっかり食べて栄養をとり、十分な睡眠で体を休め、体調を整えていきましょう。

「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。

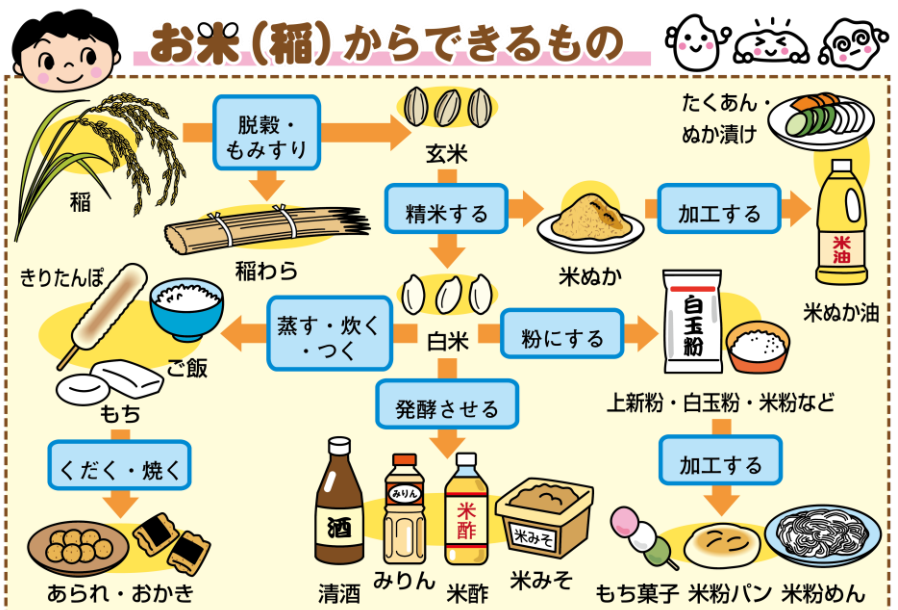


食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。



お米のおはなし

新米の美味しい季節になりました。日本では主食として食べられています。炊く前は「米」、炊いた後は「飯」と呼び方が変わります。それぞれ「お米」「ご飯」と「御(お/ご)」をつけて呼び、昔から大切にされている食べ物です。ご飯にして食べるほかにも、さまざまなものに加工され、利用されています。





11月の給食紹介



秋はおいしいものがたくさん出回ります。給食でも「みのりの秋」を楽しんでくださいね!

◆ 5日(火)給食試食会◆

PTA主催の給食試食会が行われます。子どもたちに人気のメニューを保護者のみなさまにも食べてもらおうと思い、今回はみそラーメンにしました。そのおかげか(?)たくさんの方にご応募いただき、当初の想定(1年生の児童数)を超えてしまいました。机等を追加して全員に参加していただくことになりましたので、窮屈な場面もあるかと思いますが、ご協力をお願いします。



◆ 8日(金)カミカミ給食 ◆



11月8日の「いい歯の日」にちなんだカミカミ給食です。よくかむことは、歯によいだけでなく、大きな力が出せたり、脳を刺激して頭の働きをよくしたりします。給食では、いつものごはんに発芽玄米を少量加えた「げん米入りわかめごはん」や、節分のときによく食べる煎り大豆を使った「きなこ豆」を作ります。よくかんで食べることを意識する日にしましょう!



◆ 22日(金)和食の日こんだて ◆

11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。給食では、22日の給食で、だしとうまみをいかした「親子どん」と「沢煮わん」を味わいます。ご家庭でも和食を、その魅力を感じ、和食について考える機会にしていただければと思います。

◆ 29日(金)マーボー大根どん ◆



大根は、今が旬の野菜です。大根といえば、みそ汁やサラダなど、給食の定番食材です。今回は、少しかわった大根の食べ方を紹介できればと思い、「マーボー大根どん」にしました。ごはんが進む味つけで、お肉も野菜の栄養もいっしょにとれるので、おすすめの大根料理です。これからの季節は、りっぱな大根が手に入りますが、1本を使い切るのは大変ということもあると思います。ぜひ、おうちでも、とうふのかわりに大根!お試しください。

◆ 旬の果物 ~りんご~ ◆



りんごのおいしい季節になりました。りんごには、さまざまな種類がありますね。11月の給食では、いろいろなりんごを味わってもらおうと思っています。20日のアップルトーストには、皮の色が鮮やかな「紅玉」という品種のりんごを使います。また、29日には「りんご食べくらべ」と題して、2種類のりんごを皮つきで用意し、食べくらべをする予定です。皮の色のちがいでだけでなく、香りや甘さ、食感など、よく味わってほしいと思います!



◆ 5年生 和食器給食 ◆

25日は1組、26日は2組、28日は3組において和食器給食を実施します。今年度も、5年生の該当クラスには果物を1品加えて、多様化給食として実施します。普段の給食とはちがう、和食の食器を使い、日本人が大切にしてきた食文化を学びます。

