

11月給食だより

10月31日
 苓北共同調理場
 山下 華奈

「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、自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と意味しており、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しょう。



11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」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、食べたら歯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>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り組みです。学校給食では、地域でとれた「地産産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育てるとともに、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?

<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>ESD(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる</p>

調理員より～11月おすすめメニュー～

バーベキューチキン (5人分)

材料

- 鶏もも肉 5枚 (60g/枚)
- 玉ねぎ 1/4個
- ケチャップ 大さじ3
- さとう 小さじ1/2
- 酒 小さじ1
- オイスターソース 小さじ1
- パプリカ粉 小さじ1/2

作り方

- ① 玉ねぎをすりおろす
- ② ①と調味料と混ぜ合わせて漬けダシを作る
- ③ 鶏肉を漬けダシにつけて冷蔵庫で1時間以上おく。
- ④ オープンで20分焼く

10月の食育ノート(食題)の取り組みにご協力いただきありがとうございました。結果は来月の給食だよりにて発表します。回答がまだお済みでないご家庭はまだ回答可能ですので、ご回答をお願いいたします。