

給食だより

2015
11月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください 11月の栄養目標 体の調子を整える食べ物を知ろう

秋は、海の幸、山の幸などのおいしい食べ物がたくさん出回ります。自然の恵みや、食に携わる人々に感謝をしながらおいしくいただきます。

感謝の心を
あらわす
言葉

食事のあいさつを大切に！

食事のあいさつは、言葉の意味を理解して、心をこめて言いましょう。

いただきます

わたしたちは、魚や肉、米、野菜、果物などさまざまな命をいただいて生きています。すべての命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」といましょう。そして、食べ残しなどで食べ物を粗末にしないように心がけましょう。

ごちそうさま

「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは、走り回るという意味があります。食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございましたという意味が込められた言葉です。食事の後に心を込めていましょう。

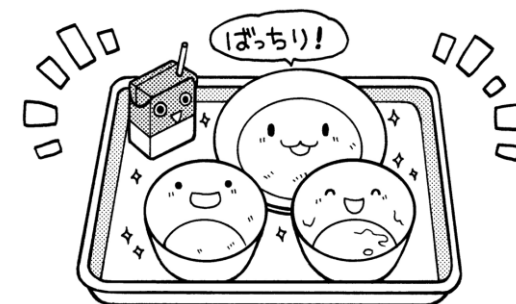
勤労感謝の日って、どんな日？

勤労感謝の日とは、もともと、その年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う「新嘗なめ祭」というものでした。今では、国民の祝日に関する法律によって「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」と定められています。



残さず食べよう

食べ物を好ききらいしないで残さずに食べることは、食べ物の命を大切にし、つくってくれた人に感謝をすることにつながります。自分の食べられる量を考えて食べましょう。



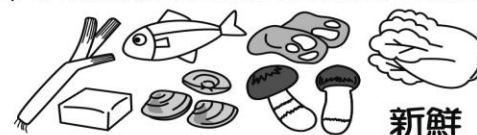
日本の食文化を見直そう

11月24日は
「和食」の日

平成 25 年 12 月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護：継承 国民会議」では、「いい日本食」の語呂合わせから 11 月 24 日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として「和食」の日と制定しました。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



新鮮

◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



健康的

◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節感

◆正月などの年中行事との密接な関わり



行事

献立紹介 切り干しごはん

<材料 4人分>

- 米 240g
- 水 1+1/2カップ
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 切り干し大根 25g
- にんじん 1/5本
- 油揚げ 1/2枚
- 和風だし 2g

<作り方>

- ① 切り干し大根を水で戻し、軽くしぼって、2cmくらいに切る。油揚げは油抜きをして、千切りにする。
 - ② にんじんは千切りにする。
 - ③ 具と調味料を入れ、一煮立ちさせる。
 - ④ 洗米した米・③・水を入れ炊き上げる。
- * 細切り昆布などを入れてもおいしいです。

