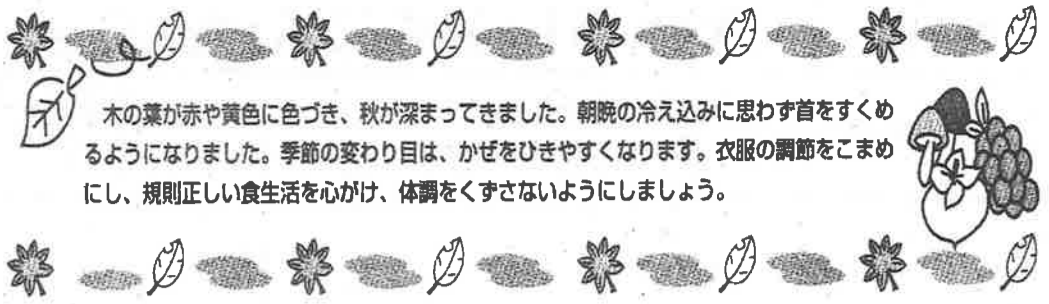


●○食育だより○●

いただきます

11月

令和5年度 岩国市西部学校給食センター 担当:藤中



木の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まってきました。朝晩の冷え込みに思わず首をすくめるようになりました。季節の変わり目は、かぜをひきやすくなります。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。



感謝の気持ちを持って食べよう!

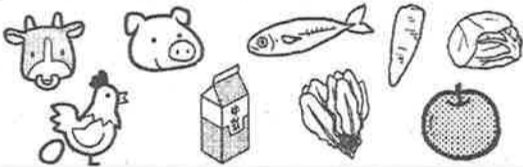
11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭（にいなめさい）」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



《食材に感謝!》

私たちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。つまり、食べ物を食べるということは、動物や植物の命をいただくことにつながります。命をいただくということに感謝の気持ちを持って、食事をするようにしましょう。



《関わってくれる人に感謝!》

学校給食には、多くの人が関わっています。献立を考える栄養教諭、その献立をもとに調理をする調理員、できた給食を運ぶ配送員。そして、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。他にも、いろいろな人が学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。



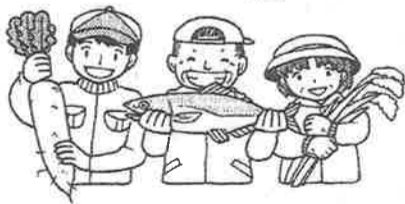
《あいさつをしよう!》

日本では、食事の前に「いただきます」食事の後に「ごちそうさま」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。



地産地消を推進

地場産物を食べよう!



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取組です。みなさんの地域では、どのような農作物が作られていますか?自分の住む地域で作られる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。学校給食では、年に3回県産食材利用週間を設けて、県産食材をたくさん使った給食を提供しています。ちなみに、11月13日からの週が、県産食材利用週間です。山口県いっぱいの給食、しっかり食べてくださいね。

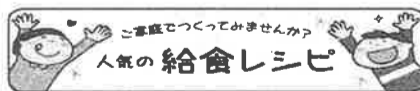
和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食;日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか?

《栄養教諭のつぶやき...》

10月から、給食費が上がった。喜んだのも束の間、物価の高騰には勝てず、苦しい台所事情が続いている。また、煮物が美味しい季節になった。最近は、和食の煮物を家庭ではあまり食べないだろうと思い、給食にいろいろ出してみたが、残りが多くショックを受けることも多い。しかし、給食でしか食べられないものは、給食で出すしかないと思い、11月の給食にも、煮物を出している。11月には「和食の日」がある。和食の美味しさに気づいてほしいと願う日は、まだまだ続きそうだ。



給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。

《ゆず吉あえ》

—材料—(5人分)

ツナ水煮	70g
白菜	230g
小松菜	70g
にんじん	35g
ゆず果汁	大さじ1弱
砂糖	小さじ1弱
淡口しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々

—作り方—

- ① ツナは軽く汁気を切っておきます。
- ② 白菜と小松菜は茹でたら、冷ました後、カットして水気を切っておきます。
- ③ にんじんは千切りにし、茹でて水気を切り、冷ましておきます。
- ④ 調味料を合わせ、①②③をあえて、出来上がりです。