



岩国市立美和中学校

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ってきたときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。また、11月は秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、いったいどんな意味があるのでしょうか？

たいせつ
大切なものを
いただ
「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上のにせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

いのち
「命」をいただく



わたしたちがいただく食べ物はずべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあるのです。

ひとひと はたら
人々の働きに
「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

食欲の秋！給食の献立もバラエティ豊か！

今月は、地場産給食週間など、給食でみなさんに味わってほしい献立がたくさんあります！今日はその一部を紹介します！毎月配布している献立表にも書いてあるので見てみてください！

11/8(金)骨太献立→「いい歯の日」に合わせて、骨や歯を作るのに大切なカルシウムがたっぷりの献立です！

11/11(月)アジア州献立→1年生の社会科で世界の国や地域を学びます。アジア各国の料理を給食に出します！

11/15(金)～地場産給食週間→山口県や岩国市の地場産物、郷土料理をたくさん味わえる1週間です！

11/28(木)セレクト(揚げ物)→保健委員会の企画。揚げ物のセレクトです！給食を楽しみ、感謝しましょう！

11月24日は「和食の日」

和食は、料理を中心として日本人が古くから受け継いできた文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。ユネスコ無形文化遺産にも登録され、今、世界から注目を集めています。

海外からの観光客も「日本で一番楽しみなこと」として日本の食事を食べることを挙げています。今回はそんな「和食」の魅力をご紹介します。

多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重



海、山、里と豊かな自然に恵まれた日本では、その土地ならではの新鮮な食材を取り入れ、素材の味を生かした料理を大切にしてきました。

健康的な食生活を支える栄養バランス



だし

だしをとるのに使われる食品



ご飯と汁を中心に複数のおかずを組み合わせることで、様々な食材が使われ、栄養バランスがとりやすく、油をあまり使いません。だしの「うま味」を生かし、減塩にも役立ちます。

健康的な食生活を支える栄養バランス



海、山、里と豊かな自然に恵まれた日本では、その土地ならではの新鮮な食材を取り入れ、素材の味を生かした料理を大切にしてきました。

お正月など年中行事との密接な関わり



とし節



ひなまつり



せつぶん

日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、その恵みを分け合うことで家族や地域のきずなを強めてきました。

給食レシピ紹介

★鶏肉のマイヤーレモン照り焼き（4人分）★

鶏肉（40g） 4切
しょうゆ 20g
みりん 12g
砂糖 6.4g
マイヤーレモン果汁 10g

- ①調味料を混ぜ鶏肉を漬ける。（30分）
- ②フライパンで焼く。
- ③火が通ったらタレをかけて照りを出す。

マイヤーレモンはオレンジとレモンを掛け合わせた品種で、まろやかな酸味と豊かな香りが特徴です。学校給食で使用しているマイヤーレモン果汁は「神東ファーム」で生産された地場産物です！

10/17(木)の給食試食会でも提供しました！



今年度は、この2点を目標にして、みんなで給食時間をより良い時間にしていきましょう！

①衛生的に素早く配り、味わって食べられる食事時間を確保する。

②給食時間は食トレタイム！適正量を学び、しっかり食べよう！