

11月号

食育だより

学校給食白田センター



秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

“食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の動きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

いただきます



気持ちをこめてあいさつをしたら、おいしくいただきましょう。

新米の季節です

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

お米からできるもの










和食について知ろう！



◎和食ってなあに？

「和食」とは、日本で昔から食べられてきた料理や食文化です。どんな特ちょうがあるのか見ていきましょう。

<p>自然の味を生かしている</p> <p>海や川、山や里でとれるさまざまな新鮮な食材を使い、自然の味を生かす調理法で作られる。</p> 	<p>ごはんを主食にしている</p> <p>ごはんを主食に、汁物やおかずを組み合わせた献立が基本。いろいろな食材を使うので、栄養バランスがよく、健康的な食生活を支える。</p> 
<p>うま味を活用している</p> <p>昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどを使ってだしをとり、そのうま味を活用して料理をおいしくする。</p> 	<p>季節を表現している</p> <p>自然の美しさや春夏秋冬の季節の移り変わりを、うつわや盛りつけ、部屋の飾りなどで、表現する。</p> 
<p>行事に合わせた料理がある</p> <p>お正月のおせち料理や、ひな祭りのちらしずしなど、行事に合わせた料理があり、家族や地域の人びとと一緒に味わう。</p> 	<p>地域ごとに工夫された料理がある</p> <p>日本各地の地域で生まれ、工夫や知恵が詰まっている「郷土料理」がある。</p> 
<p>おはしやおわんを使う</p> <p>ごはんはお茶わん、汁物はおわんなど、決まったうつわに料理を盛りつけて、おはしを使っていただく食の習慣がある。</p> 	<p>味つけに欠かせない発酵調味料がある</p> <p>米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させて作る、発酵調味料を味つけに使う。</p> 

参考資料：農林水産省 Web サイト / PHP 研究所『和食のえほん』 / 思文閣出版『和食手帖』



今月の佐久市産の野菜は、さつまいも・かぼちゃ・だいこん・にんじん・ねぎはくさい・ブロッコリーです。
どんな料理に登場しているのか探しながら食べてみてください

11月



よていこんだてひょう 予定献立表

まくしがっこうきゆうしやうすだせんとー 佐久市学校給食白田センター

Table with columns for date, main dish, side dish, soup, juice, milk, and other ingredients. It lists daily menus from 1st to 30th of November, including items like 'ごはん', 'コッパン', 'カレー', and 'ハンバーグ'. Each entry includes a list of ingredients and their respective nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates).