

食育だより 11月

坂城町食育・学校給食センター

今月の
目標

感謝して食べよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。もともとは、秋の収穫を祝う行事である「新嘗祭」でしたが、生産や収穫、豊かな食生活を送れることに感謝しようと、この日が定められました。給食では、11月21日に「勤労感謝の日献立」を出します。たくさんの人に支えられて食事ができていることにも目を向けられる日になるということです。

感謝の気持ちを表そう

命への感謝「いただきます」

「いただく（頂く）」とは、もともとは大切なものを受けとるとき、感謝の気持ちをこめて、頭の上に上げる仕事のことでした。

私たちの食事となった動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表します。



人への感謝「ごちそうさまでした」

「ちそう（馳走）」とは、「走り回る」という意味です。大切な人をもてなすために遠くまで駆けまわって食べ物を集めてくれた人への感謝の言葉として使われるようになりました。

たくさんの人の仕事や協力のおかげで食事ができます。



味わって食べよう

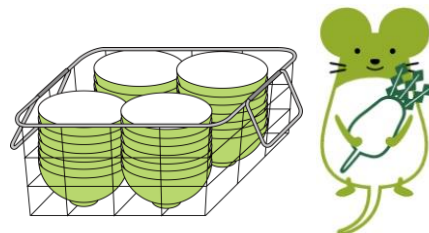
作られた料理を味わっておいしくいただくことは、食べ物やそれを作ってくれた人への感謝の気持ちを表します。

また、食事のマナーを守って気持ちよく食べることも、作ってくれた人への感謝を表す大切なことです。



思いやりの気持ちで あと片づけ

「ありがとう」の気持ちを表すには、使った食器や道具をきれいに返すことも大切です。坂城町のある小学校のクラスでは、食べ終わった食器にご飯粒やおかずが付いていないか、友達どうして確認してから返却してくれています。

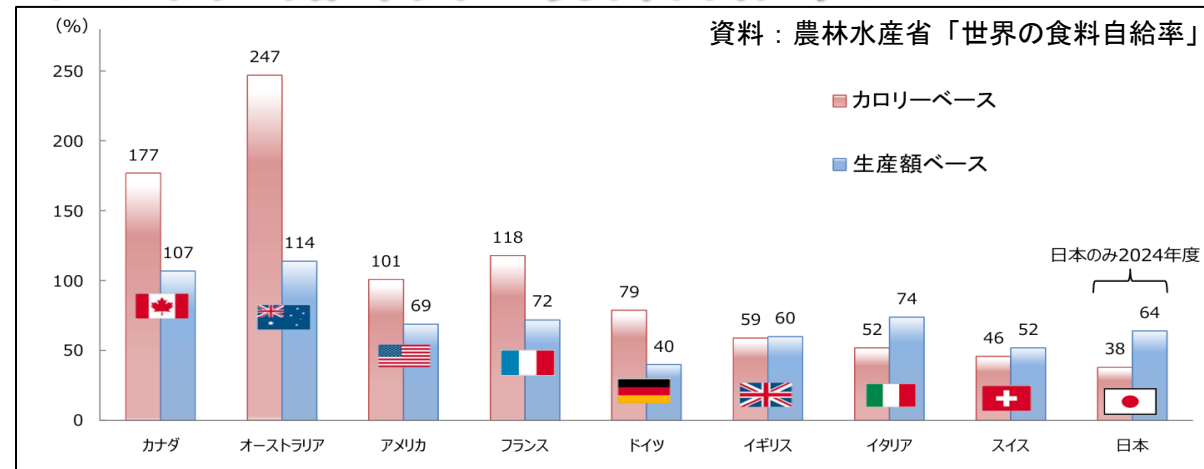


カップの入れ間違いに注意だよ

給食を通して 地産地消の良さを知ろう

「地産地消」とは、地域で生産された食材を、その地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の距離が近いと、消費者が生産過程を確かめたり、新鮮な食材を手に入れることができるという利点があります。また、輸送距離が短いことで、消費するエネルギーを抑え、排出される二酸化炭素の量を減らすことができるため、環境への負荷を減らすことにつながります。

わが国と諸外国の食料自給率(2022年)



食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどのくらいまかなえているのかを示すものです。日本の食料自給率はカロリーベースで38%。先進国の中で最も低いです。

日本は食糧をたくさん外国から輸入しています。日本に輸出している国で農作物のとれる量が少なかったり、日本との関係が悪くなって輸出を止められたりすると、食材の値段が上がったり、食材が足りなくなったりします。毎日の食事で困らないために食料自給率を高めることが大切です。

給食メニューの紹介(4人分) 根菜たちのごまがらめ

れんこん	60g	① れんこん、ごぼうは皮をむき、2センチの乱切りにし
ごぼう	60g	水に5分ほどさらしておきます。
鶏もも肉	140g	② 鶏肉は2センチの角切りにし、調味料で下味をつけておきます。
しょうゆ	小さじ1	③ ①の水気をよく拭き取ります。
酒	小さじ1	④ ②と③に片栗粉をまぶして170℃の油で揚げます。
片栗粉	適量	⑤ Aの調味料を焦げないように煮立たせてタレを作ります。
揚げ油	適量	⑥ ④と⑤を合わせ、ごまをからめてできあがりです。
砂糖	大さじ1と1/2	根菜類がおいしい時季になりました。
しょうゆ	大さじ1	揚げて甘辛いたれをからめた、子どもたちに人気の一品です。
みりん	小さじ1	お弁当のおかずにもピッタリです。
水	小さじ2	
白いりごま	小さじ1	