

給食だより

毎月19日は いただきますの日

平成30年11月号

千代田町立学校給食センター
おうちのひととよんでね

木々の葉もほんのり色づき、秋の深まりを感じますね。11月23日は勤労感謝の日です。私たちのもとに食事が届くまでには、農作物を育てる人、運ぶ人、売る人、作る人など多くの人々がかわっています。また、食べものにもひとつひとつに命があります。毎日食事ができるということはあたり前のことではありません。感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。



「いただきます」

生き物の命をいただくという意味。命をくれてありがとうございますという気持ちを込められている。



「ごちそうさまでした」

「ちそう（馳走）」は走り回るとい意味。あちこち走り回って食べ物を集めたり、調理したりしてくださった人々への感謝の気持ち。



11月24日は

「食」の日

口に入ることはなんでしょう？

11月24日は「いい（11）にほんしよく（24）」

で、「和食」の日です。日本人が昔から食べてきた伝統的な食文化を見直し、次の世代に向けて和食文化を守り、受けついでいくことの大切さを考える日として制定されました。



11月29日はぐんま・すき焼きの日

群馬県にはおいしい農産物がたくさんあります。お肉・こんにゃく・ねぎ・しいたけ・はくさい…すき焼きを作るのに必要な材料が全部群馬県でとれたものでそろっちゃう！

11月も豚肉やこんにゃくをはじめ、群馬県でとれた農産物や千代田町でとれた農産物を取りいれています。自然豊かな群馬県の良さをたくさん知ってほしいと思います。

☆☆☆今年は11月28日がすきやきの日給食です☆☆☆



新米の季節です

秋になり新米の季節になりました。お米がおいしい季節です。給食のお米は千代田町でとれたお米を使っています。また、月に1回ほど出ているこめこパンには群馬県産のお米を使って作られています。日本は昔からお米を主食としてきましたが、残念ながら年々その消費量は減ってきています。和食文化を守るためにも、お米を積極的に食べたいですね。



ちょこっと食育！



～口内調味を知っていますか？～

「このおかずはごはんに合うね」とか、「このおかずはごはんが進むね」と言ったりしますね。ごはんとおかずを口の中で混ぜ合わせながら食べることを“口内調味”と言って、日本の伝統的な食べ方です。おかずの塩加減などの味をごはんで調整をして食べます。「三角食べ」という言葉のほうが聞きなじみがある人もいます。この食べ方をすると、「ごはんだけ」「おかずだけ」といった食べ方ではなく、ごはんとおかずをバランスよく、栄養の偏りなく食べることができます。和食の栄養バランスがよいといわれているのも、この食べ方に支えられてきたからともいえますね。世界に誇る日本の食事の仕方を受けつぎ、伝えていきましょう。

