

2024年
11月

給食だより

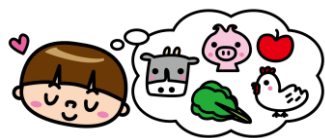
御所市学校給食センター



朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬がすぐそこまでやってきているを感じられるようになってきました。
これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルス性の感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいがだけでなく、
毎日の食事をしっかりとって病気に負けない体づくりをしましょう！

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く／戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

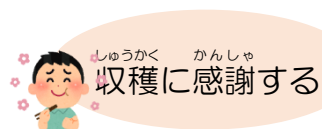


ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



新嘗祭



お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穰に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？

給食センターからこんにちは！

給食センターには、毎日たくさんの野菜やお肉が届きます。
注文した量が届いているか、商品に問題はないかなどを確認します。

ここでクイズです！

Q. 11月26日(火)のポークカレーに使われているじゃがいもは
何キロでしょう？

- ① 20kg ② 40kg ③ 60kg

※答えは下にあるよ！



あじわいメモ～11月の献立～

大和の学校給食週間(11月11日～15日)

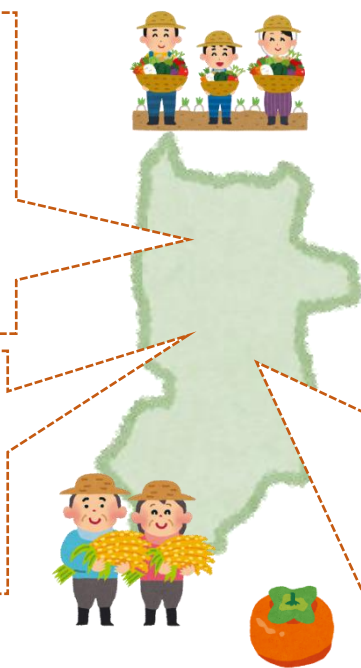
学校給食では、11月11日～15日を「大和の学校給食週間」として、地場産物の利用向上に取り組んでいます。みなさんが住んでいる奈良県や御所市で生産または製造された食材を給食に取り入れています。
地元の食材に注目して味わって食べましょう。

奈良県内で製造された食材

- ・うすあげ ・淡口しょうゆ
- ・濃口しょうゆ ・穀物酢
- ・こんにゃく ・糸こんにゃく

御所市内で作られた食材

- ・青ねぎ
- ・木綿豆腐
- ・パン



奈良県内で作られた食材

- ・小松菜(ぎょうざ) ・大和まな漬け
- ・ほうれん草 ・小松菜
- ・大和肉鶏 ・鶏卵(厚焼き卵)
- ・キャベツ(平つくね)
- ・みかんジャム ・青ねぎ(肉団子)
- ・大和まな入りつくね ・葛(葛入りうどん)
- ・奈良の大豆コロッケ
- ・ぶなしめじ(味付けしめじ)
- ・かばちゃと大和ポークのひき肉フライ
- ・米、米粉
(米粉パン、米粉マカロニ)
- ・玉ねぎ(ソテーオニオン)

食育の日(20日) 飛鳥汁

飛鳥鍋は鶏肉、野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から奈良へやってきた使者が練乳に似た乳製品を伝え、孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになった。これが日本における牛乳飲用のはじまりになったと言われています。当時は貴族の飲み物だったが、僧侶たちもひそかに飲むようになり、そのうち飼っていた鶏の肉を牛乳で煮て、食したのが飛鳥鍋の起源と言われています。

いい歯の日(18日)

今月の噛みごたえのある食材は、ひき肉とごぼうの中華炒めに入っている「ごぼう」です。
よく噛んで食べると速食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満防止につながります。

