

11月 給食だより

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきていることを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



「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（走りまわ）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、食事が出来上がるまでに、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す。



毎月第3週目

減塩いいね！週間

11月10日(月)～16日(日)

減塩レシピ紹介 ～さつまいものきんぴら～

〈材料 2人分〉

- | | | |
|--------|--------|---|
| ・さつまいも | 40g | |
| ・ごぼう | 30g | |
| ・にんじん | 30g | |
| ・ごま油 | 大さじ1/2 | |
| ・しょうゆ | 小さじ1 | A |
| ・砂糖 | 小さじ1/2 | |
| ・みりん | 小さじ1/2 | |
| ・白ごま | 少々 | |

〈作り方〉

- ① さつまいも、にんじん、ごぼうを細切りにする。
さつまいも、ごぼうは、切った後に水にさらしておく。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、①を炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、Aを加えて調味する。
- ④ 器に盛り、ごまをふる。

ごま油で炒めることで、コクと香りを引き出します。
皮付きのさつまいもやごぼうを使い、よくかむことで食材本来の味が引き立ち、うす味でも満足できます。



塩分相当量（1人分）：0.7g