

11月給食だより

2024. 11. 14 No.8
文責：畦地

黒潮町立学校給食センター

日ごとに秋の深まりが感じられるようになりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、秋は色々なことに夢中になれるいい季節ですね。実りの秋を通して、自然の恵みをいただくことや、食にかかわる人の努力について話し合ってみてはいかがでしょうか。

11月の給食目標は「感謝して食べよう」です。



食べ物へ感謝



食事に関わった人々へ感謝

自然の恵みや、私たちが元気に過ごすために食べ物と植物や動物たちに対して命をいただいていること、食事ができることへの感謝の気持ちを表すあいさつです。

「ちそう(馳走)」とは、「走り回る」という意味です。食事ができるまでの、多くの人の働きや協力をねぎらい、食事ができたことへに感謝するあいさつです。

毎日言っているあいさつですが、ちゃんと気持ちが伝わっているでしょうか？
意味を知って、言葉に気持ちを込められるといいですね^^



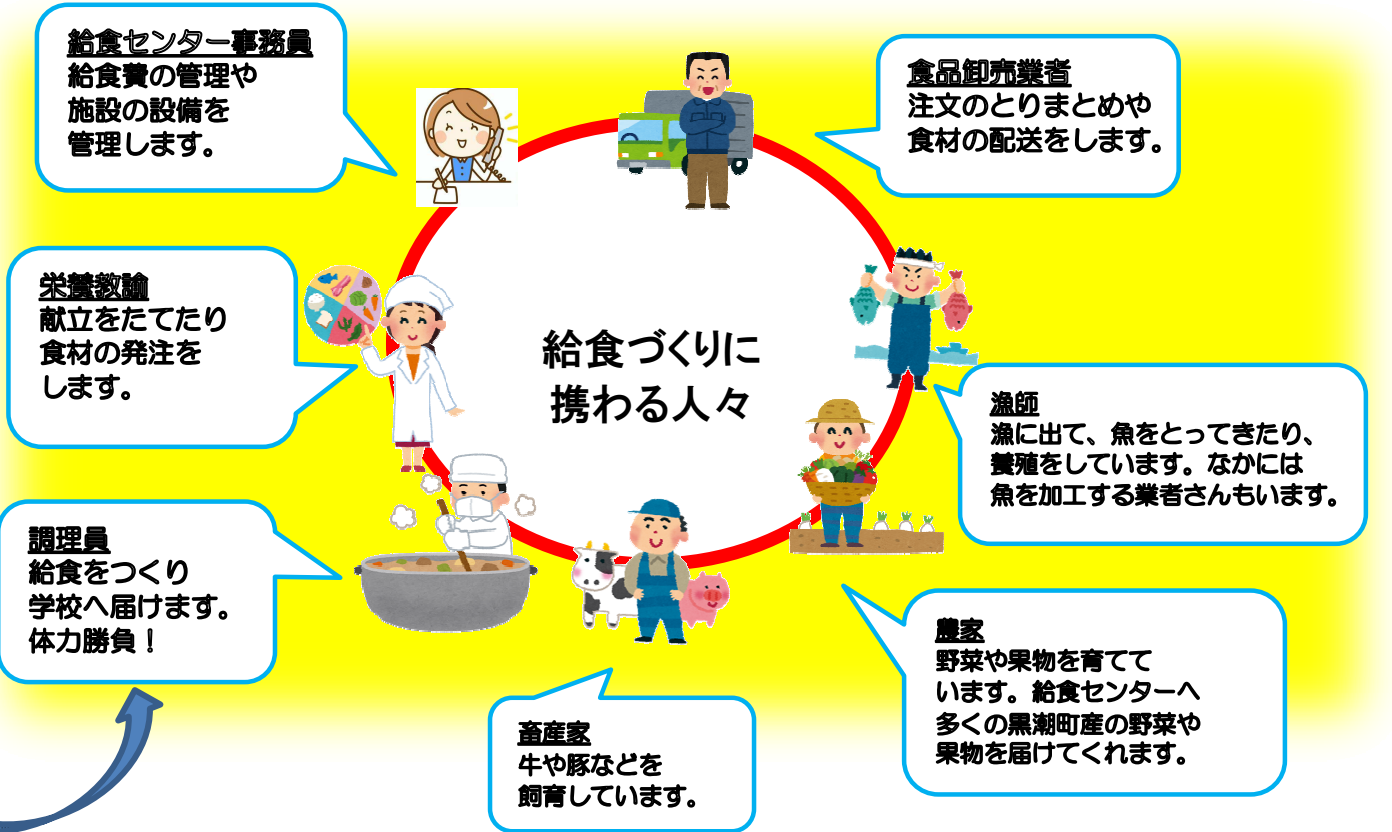
給食に込めている思い。

給食は、成長期のみなさんの発達のために栄養バランスのよい食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、黒潮町が大好き！食べるのが楽しい！と思ってもらえるように工夫しています。

感謝の気持ちを表すために、 私たちができること

好き嫌いせず食べること
食器を丁寧に扱い、片付けもきれいにすること
★一人一人の心がけが、感謝の気持ちにつながります！

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食で考えてみても、みなさんのもとに届くまでに、普段私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々が大勢います。たくさんの努力やご苦労があっでできている給食は決して“あたりまえ”のものではありませんね。



朝食レシピコンテスト優秀賞発表！

夏休み期間中に募集した朝食レシピコンテストの審査が10月に行われ、1088作品(町内144作品)の応募の中から22作品が優秀賞に選ばれました。そのうち5名が黒潮町からでした！是非、朝ごはんの参考にしてみてくださいませ☆



佐賀小6年 村越ののかさん
「ハタのいよめだし茶づけ」



大方中2年 中村雪音さん
「防災ピザ」



南郷小6年 大島あかりさん
「2分で完成さっぱりひやし茶漬け」

南郷小6年 武政優花さん
「三食まるっと！野菜と卵のほっこりみそしる」



佐賀中1年 浜田彩多さん
「かるぼうどん」



応募してもらったメニューで給食に取り入れられそうなものは、12月以降の給食献立に登場します！

～献立紹介～

読書の秋献立☆
 かぶのスープは絵本「おおきなかぶ」をイメージして作り
 ました。おじいさんが育てた、甘くて大きなかぶをみんなで力
 を合わせて抜く物語はみなさんも一度は読んだことがある
 のではないでしょうか。絵本に出てくるほど大きなカブはあり
 ませんが、京都の聖護院かぶは1.5kgほどあって、日本で
 は最大級のかぶだそうです。

11月5日(火)
 ごはん 牛乳 タンドリーチキン
 ポテトサラダ かぶのスープ



11月8日(金) 玄米ごはん 牛乳 メヒカリの唐揚げ
 たくあん和え 五目金平



いい歯の日献立☆
 歯を強くするためにはよく噛んで食べることが大切です。
 前歯で噛んで小さくするのはなく、奥歯でしっかりと噛ん
 で、唾液がたくさん出るようにするとよいですよ。よく噛ん
 で食べることで、ごはんの甘味などの味もよくわかるよう
 になります。20～30回は噛んでから飲み込むようにしま
 しょう！

11月11日(月)
 ごはん 牛乳 鮭のもみじ焼き
 柿なます 豆腐とニラの卵とじ



鮭の日メニュー☆
 鮭は9月から翌年の1月にかけて卵を産むために川にやっ
 てきます。川を上りだすと、鮭は何も食べないそうです。そ
 のため、卵を産んだ後の鮭は脂が抜け、水分が多くなって
 おいしくありません。なので、鮭は川を上っている今が一番
 おいしいと言われています。

11月12日(火) ひじきご飯 牛乳 お米のチキンカツ
 ほうれん草の白和え すまし汁



スポーツの秋献立☆
 スポーツで活躍したいときに、特別にこれを食べたらよ
 い！というものはありません。一番大事なのは主食、主
 菜、副菜、汁物がそろった食事を心がけることです。これ
 らがそろった食事をすると、自然と栄養バランスが整い、
 練習や試合でも良いパフォーマンスができます。

スポーツに必要なスタミナ(持久力)をつけたい人はご飯を大事にしてほしいと思
 います。また、ご飯を効率よくエネルギーに変えてくれるビタミンや体に酸素を運
 ぶための鉄分もとるようにしましょう！

11月24日は和食の日



和食文化の4つの特徴

**新鮮で多様な食材と
 その持ち味の尊重**
 日本は、海・山・里と豊かな自然
 が広がり、各地で多様な食材が用い
 られています。そのため、素材の味
 わいを活かす調理技
 術・調理道具が発
 達してきました。



年中行事との密接な関わり
 日本の食文化は、年中行事と密接
 に関わって育まれてきました。自然
 の恵みである「食べ物」を分け合い、
 食事の時間を共に
 過ごすことで家族
 や地域の絆を強め
 てきました。



**自然や季節の移ろいを
 表現した盛り付け**
 季節の花や葉などを料理にあし
 らったり、季節に合った器を利用し
 たりすることで、自然の美しさや四
 季の移り変わりを
 表現し、季節感を
 楽しみます。



**栄養バランスに優れた
 健康的な食事**
 「一汁三菜」を基本とする和食の
 基本スタイルは、理想的な栄養バラ
 ンスと言われています。また、「う
 ま味」を上手に使
 うことで日本人の
 長寿にもつながっ
 ています。



問い合わせ先 ～お気軽にお問い合わせください～
 ■黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当: 中川 睦地
 ■黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 久保田

お知らせ
 11月分の給食費の振替日は、**12月2日(月)**です。
 引落口座の残高確認をよろしくお願いいたします。



ひとこと返信 給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。
 学校 年 組 名前

