



令和7年11月
かほく市第1学校給食センター
所長 塚本由美子
栄養教諭 高橋未希

木の葉が色づき秋も深まってきました。実りの秋です。かほく市では「長いも」や「かほっこり」「紋平柿」「河北湯れんこん」など、他にもたくさん収穫の時期を迎えてます。給食予定献立表には河北郡産の食品を太字で表示していますのでご覧くださいね。地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!



食事をする前の「いただきます」と食事が終った後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか？

大切なものを「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上にのせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてをとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となつすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

人々の働きに「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

11/10～11/14の給食は特別栽培米が提供されます



特別栽培米って何ですか？

化学肥料や化学農薬の使用量を、それぞれ5割以上削減して生産しているお米のことだよ。



石川県では環境保全型農業の理解促進を目的として令和5年度から「特別栽培米」を学校給食で使用する取り組みをしています。今年度も石川県農林水産部の企画としてかほく市でも実施します。かほく市内の中学校では11日（火）・13（木）・14（金）に提供します。

当日はごはんがすすむメニューがたくさん給食にてきますよ！



第6回 ふるさと給食

10月のふるさと給食は、ごはん、牛乳、だし巻き卵、豚輝とまこものごま炒め、大崎大根とかほっくりのみそ煮、石川県産かぼちゃプリンでした！



10月の地場産物は、「豚輝」、「まこもたけ」、「河北潟れんこん」、「白ねぎ」、「大崎だいこん」、「かほっくり」、「とい野菜みそ」、「河北潟牛乳」でした！



大崎だいこん



大崎だいこんはスイカを収穫した後に栽培されています。品種は「夏つかさ旬」という青首だいこんです。大崎の広大な砂丘地は日当たりもよくミネラルが豊富な土壤です。寒暖差もある大崎で育っただいこんは、白くきめ細やかで、みずみずしさが特徴です。水分が多いのでサラダや和え物にしたり、やわらかく味がしみこみやすいので煮物にも適しています。

8月初旬に種まきをして9月の終わり頃から収穫し、おもに関西の市場を中心に出荷されます。給食には、10月から11月まで使うことができます。

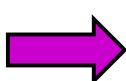


今年は肥料と水やりの仕方を色々工夫しました。
おいしい大根になったので、いっぱい食べてね



喜綿農園 喜綿 和彦さん

じっくり煮込むけど形は崩さない！おいしいみそ煮をつくる一工夫！



焼いたかほっくりはみそ煮の完成間に釜に入れました。形が崩れないようにへらを使ってリズムよく入れていきます。
入れたあとはかき混ぜすぎないことがきれいに作るポイントです。

さつまいものやさしい甘さがみそ煮にいいコクをだしていましてね～

みそ煮にはかほっくりもいっています。かほっくりも一緒に釜に入れて煮込み、火を通すこともできますが、はやくいれてしまうとさつまいもの形が崩れてしまうので、今回はオーブンでかほっくりを事前に焼きました。



大阪・関西万博開催中！世界の料理を食べてみよう♪

第5回インド給食

大阪・関西万博開催中は毎月世界の料理を給食で実施しました！ラストは・・・



最後は子どもたちにもなじみがあり、海外の食文化も学べるインド給食を実施しました。給食の「ナン」は人気があり、今回も子どもたちが嬉しそうにダールカレーにつけながら食べていました。ダールとはインドで「豆」を意味します。当日は大豆、レンズ豆、ひよこ豆の3種類を使った豆たっぷりキーマカレーを作りました。

