

11月 ^{がつ} 給食 ^{ぎゆう しょく} だよ ^り



R6年11月号
 珠洲市学校給食
 三崎共同調理場



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

今月の給食目標

和食のよさを知ろう

「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」の挨拶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 ^{あたま} にのせるという意味があり、身分の ^{みぶん} たか ^{たか} 高い人から物 ^{もの} をもらう際、頭上 ^{さうじやう} にさ ^さ 捧 ^た げて敬意 ^{けいぎ} を表した動作 ^{どうさ} にちなむ言葉 ^{ことば} です。自然 ^{しぜん} の恵 ^{めぐみ} み、生き物 ^{いきもの} の命 ^{いのち} をもら ^{もら} うことへの感謝 ^{かんしゃ} を表 ^{あらわ} します。



ごちそうさまでした

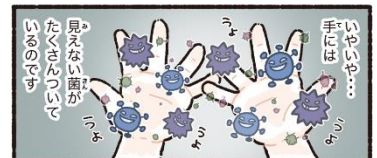
「ちそう(馳走)」は、食事 ^{しょくじ} を用意 ^{ようい} するために走り回 ^{はしまわ} ること ^{こと} を意味 ^{いみ} しており、この食 ^{しょく} 事 ^じ が出来上 ^{できあ} がるま ^ま でに関 ^{かん} わつた人 ^{ひと} びとへの感謝 ^{かんしゃ} の気 ^き 持 ^{もち} ちが込 ^こ められてい ^い ます。



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、食事を大切にいたしましょう。



ほんとう 本 ^{ほん} 当 ^{とう} にきれ ^{きれ} い？



カゼが流行する季節です。手洗い、うがいを忘れずに。

11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------



月	火	水	木	金
11/30(土) SDGs発表会	中学生の基礎平均値			1日 蛸島試食会
ナン 野菜まるごとキーマカレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	工 820.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g			ビビンバ フルーツポンチ チンゲン菜の卵スープ
	今月の平均値			
工 788.0 kcal タ 30.5 g 脂 9.0 g 塩 2.3 g	工 788.0 kcal タ 30.5 g 脂 23.3 g 塩 2.3 g	工 788.0 kcal タ 30.5 g 脂 23.3 g 塩 2.3 g	工 788.0 kcal タ 30.5 g 脂 23.3 g 塩 2.3 g	工 1,010.0 kcal タ 36.4 g 脂 28.9 g 塩 2.3 g
4日	5日 小学校のみ	6日	7日 鍋の日	8日 いい歯の日
文化の日 振替休日	ごはん 蒸し餃子 もやし炒め とろみわかめスープ	ごはん 大豆と小魚のごまからめ 豚汁 味付けのり	ごはん 厚揚げチャンプル とり野菜 みかん	ココア揚げパン スパゲティナポリタン 野菜のスープ
工 707.0 kcal タ 24.0 g 脂 17.4 g 塩 1.6 g	工 840.0 kcal タ 30.4 g 脂 20.7 g 塩 1.8 g	工 869.0 kcal タ 40.2 g 脂 26.2 g 塩 2.5 g	工 680.0 kcal タ 24.5 g 脂 23.0 g 塩 2.9 g	工 680.0 kcal タ 24.5 g 脂 23.0 g 塩 2.9 g
11日 チーズの日	12日	13日	14日 タルタルの日	15日 昆布の日
ごはん スパニッシュオムレツ 野菜とチーズのサラダ 根菜のクリームスープ	ごはん とり天 梅肉あえ みそ汁	ごはん 肉団子 青菜いしる炒め かきたまスープ	フィッシュサンド キャベツツナサラダ カレースープ	ごはん さわらの西京焼 小松菜の和え物 すまし汁 こんぶふりかけ
工 833.0 kcal タ 37.1 g 脂 20.3 g 塩 2.5 g	工 833.0 kcal タ 37.1 g 脂 20.3 g 塩 2.5 g	工 756.0 kcal タ 28.4 g 脂 20.4 g 塩 2.5 g	工 572.0 kcal タ 22.4 g 脂 25.4 g 塩 2.7 g	工 685.0 kcal タ 32.2 g 脂 17.1 g 塩 1.7 g
18日	19日 食育の日 福岡の郷土料理	20日 フライドチキンの日	21日 キムチの日	22日
ごはん 鶏肉とれんこんの炒め 煮 みそ汁	かしわめし あちら漬け風酢の物 柳川風煮	ごはん フライドチキン風 コールスローサラダ みそ汁	ごはん 春巻き いわのりナムル クッパ風スープ	ジャンバラヤ マセドアンサラダ コンソメスープ
工 734.0 kcal タ 28.0 g 脂 14.3 g 塩 2.2 g	工 848.0 kcal タ 37.2 g 脂 24.3 g 塩 3.2 g	工 892.0 kcal タ 32.9 g 脂 30.6 g 塩 2.0 g	工 748.0 kcal タ 23.2 g 脂 22.0 g 塩 1.3 g	工 836.0 kcal タ 24.9 g 脂 29.0 g 塩 3.4 g
25日	26日	27日	28日	29日 いい肉の日
ごはん ししゃもフライ ハーフポテトサラダ 小松菜のみそ汁	ごはん 酢豚 トックススープ リンゴ	ごはん 鶏肉の香草焼き エスニックサラダ コンソメスープ	肉まん 切干大根のごまマヨ和え みそラーメン りんごちゃんゼリー	スタミナ丼 (能登豚/支援品) あっさり漬け 豆腐の味噌汁
工 834.0 kcal タ 26.1 g 脂 24.2 g 塩 2.4 g	工 903.0 kcal タ 32.0 g 脂 23.6 g 塩 2.0 g	工 780.0 kcal タ 32.7 g 脂 25.2 g 塩 2.6 g	工 663.0 kcal タ 29.5 g 脂 22.3 g 塩 2.8 g	工 788.0 kcal タ 30.5 g 脂 23.3 g 塩 2.3 g

食材のご寄付についてのご紹介

石川県内の企業様等から、10月・11月の給食食材をご支援いただきました。生徒児童ともに、美味しく頂きました。ありがとうございます！

(株)北栄様より
「グレープゼリー」
10/16(水)の給食で提供しました。

(株)まつや様より
「とり野菜みそ」
11/7(木)のとり野菜で使用させていただきます。

能登農業協同組合様より
「能登豚」
11/29(金)のスタミナ丼で使用させていただきます。

食品ロス削減で 無駄をなくそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品を捨てると、食品そのものだけではなく、生産や輸送に使ったエネルギーなども無駄になります。無駄にしないためにできることを考えましょう。



11/30(土)は SDGs発表会

ラポルトすずにて、珠洲市内学校におけるSDGs学習の取組についての報告会があります。当日の献立は、SDGsを意識して、野菜の廃棄率を減らした「野菜まるごとキーマカレー」は、にんじんの皮などの食べることができる食材の皮も有効活用しています。

食料生産には多くの 手間がかかっています

食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものをつくらしたりするために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。手間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにしましょう。

