

給食だより



令和2年
11月号

令和2年10月30日

門前共同調理場

秋も深まってきました。今月は「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちをあらわし、和食文化の継承の大切さを考える機会としましょう。

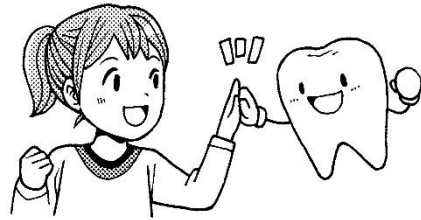
いい歯でよくかみ、健康に!

11月8日は

いい歯の日

丈夫な歯をつくる

カルシウムが多い食品



将来にわたって、何でもよくかんで食べられる健康な歯を保つことが大切です!

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。牛乳・乳製品、骨まで食べる小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。成長期の子どもたちは、親の世代よりも多くカルシウムをとる必要があるため、さまざまな食品からしっかりと摂りましょう。



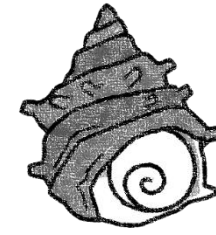
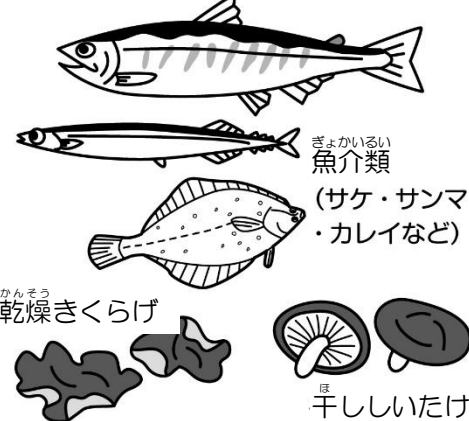
歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食べ物



わじまさんあまど
輪島産海女採りさざえと



のとうし きゅうしょく とうじょう
能登牛が給食に登場

新型コロナウイルスの影響を受けている輪島の海女漁を支援するために、石川県が「海女採りサザエ」を提供してくれました。今回はさざえごはんとして登場します。1月にもさざえが登場します。同じく石川県が、「能登牛」を3月まで月1回提供してくれます。今回は能登牛を使った牛丼です。お肉たっぷりの高級な能登牛丼が登場します。楽しみにしてください。

感謝して食べよう! 「いただきます」「ごちそうさま」

食事の前と後で、きちんとあいさつができていますか? 食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちを込めて、しっかりあいさつをしましょう。

いただきます



山のてっぺんを「頂(いただき)」といいます。昔、大切なものをもらうとき、一度頭の上に掲げ、かじこまっ頂戴したことから生まれた言葉といわれます。さらに食事で動植物の命を「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も込められています。

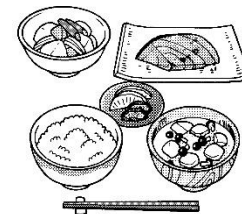
ごちそうさま



「ちそう(馳走)とは、「走り回る」という意味です。昔、大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、食べ物を集めてくれた人への感謝を表す言葉です。毎日食事ができるためには、さまざまな人の仕事や協力があります。そのことに感謝してあいさつをしましょう。

11月24日は
「和食の日」

受け継いでいこう和食文化



2013年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。家庭の中で和食の良さや文化について話し合ってみてください。