



令和7年 10月31日
中島学校給食センター

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によって作られ、届けられています。さまざまな人と、生き物の命のおかげで、わたしたちは食事をすることができます。いつでも感謝の気持ちを持って食べられるといいですね。

大切な食事の あいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

和食の よいところ



多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



健康的な食生活を支える
栄養バランス



自然の美しさと季節の
移ろいの表現



正月などの年中行事と
密接な関わり



11月24日は和食の日です。和食は日本人が古くから受け継いできた自然を尊重し四季の美しさを愛する精神や、栄養のバランスや年中行事との関わりを考えた日本の伝統的な食文化全体を表す言葉です。和食の献立は、ご飯を中心に汁とおかずを組み合わせた一汁二菜、または一汁三菜を基本としています。和食の特徴やよさについて考えてみましょう。

よくかんで食べよう!

11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床につけておくことも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

給食で特別栽培米を提供します!

「特別栽培米」とは環境への影響が心配される化学肥料や農薬の使用を減らし、代わりに自然に優しい肥料を使って育てられたお米のことです。大変手間がかかる栽培方法ですが、環境を守り米作りを続けていくための農業として注目されています。17日の週に「農事組合法人なとうち」の村田正明さんが育てた特別栽培米を給食で使います。おいしくて環境にもやさしいお米を味わって食べましょう。



中島学校給食センター通信 ~ 巣ごもり卵 編 ~



10月は「巣ごもり卵」を提供しました。カップの中にほうれん草とハムを入れて、その上に卵を一つ一つ割り入れ、オーブンで蒸して作りました。卵はおいしくて栄養素がバランスよく含まれるので、給食でもよく使用する食材ですが、生卵は食中毒の原因となることもあるので扱いには細心の注意を払っています。卵を扱うときは専用のエプロンと手袋をつけ、一度お皿に割り入れて殻などが入っていないか確認します。半熟が好きな人もいますが、給食ではしっかり中まで火を通し、温度が85度以上になっているか確認します。安全に美味しく卵料理が食べられるように、調理員さんが気を配りながら作ってくれています。

