



# 今月の給食目標 食事の挨拶をきちんとしよう

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。

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などが一段とそのおいしさを増します。ぐっと冷え込む日が増えました。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けないからだづくりをしましょう。

## 11月18日は、特別栽培米が登場します

七尾市の「農事組合法人 なたうち」の村田正明さんが手間ひまかけて育てた特別栽培米が給食に登場します。お米は日本人が長い間、主食として親しんできた穀物です。この機会に、これからの農業について考えてみましょう。詳しくは後日リーフレットを配布予定です。ぜひご覧ください。

特別栽培米とは、化学肥料や農薬の使う量を半分以上に減らし、代わりに自然由来の肥料を組み合わせて育てられたお米のことです。普通の栽培方法に比べて、手間ひまがかかり、収穫量も減ります。近年、私たちの環境を守り、米作りを長く続けていくため、特別栽培という環境に優しい農業が注目されています。

## 11月24日は「和食の日」 受け継いでいこう和食文化

和食は、2013（平成25）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。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。ま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。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。



11月使用予定の地場産物は  
ねぎ・きゅうり・大豆・さつまいも・キャベツ・能登島りんごです。

**いただきます**

山のでっぺんを「頂(いただき)」といいますが、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。

## 給食レシピ紹介 ～好評でしたキムタクごはん～

9月に給食で提供された、キムチとたくわんが入った混ぜごはんが、田鶴浜小学校、七尾中学校ともに好評でした。家でも作ってみたい、と先生からも要望がありましたので、レシピを掲載します。ぜひ作ってみてください。

【材料】	【1人分量】	【作り方】
豚肉	20g	①豚肉に酒としょうゆをかけて下味をつけておく
酒	2.5g	②たくあん漬を食べやすい大きさに切っておく
しょうゆ	2.3g	③小松菜は1cm程度に切る
たくあん漬	13g	④フライパンにサラダ油を熱して肉を炒め、色が変わったらキムチ、千切りしたたくあん、小松菜の順に炒める。
白菜キムチ	14g	⑤仕上げにごま油をたらして火を止める。
小松菜	20g	⑥ごはん、⑤の具といりごまを加えて混ぜる。
ごま油	1.5g	
いりごま	1.5g	
サラダ油	0.8g	

キムタクごはんは、長野県発祥のメニューです。子どもたちに、漬物に親しんでほしいとの思いから考えられたメニューです。※1人分量は小学生の分量です。



## 歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！

- 甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
- 歯みがきはめんどうだからしない
- あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き