

いただきます!



いただきます11月号

ごちそうさま!



R3 Nov. 白山市立鳥越中学校

木々の葉が色づき、朝晩がめっきり冷え込むようになり、深まりゆく秋を感じる季節になりました。冬の訪れは、もうすぐそこまで来ています。本格的に冬を迎え、寒くなる前に食生活を整え、風邪などに負けない身体づくりをこころがけましょう。

～給食ができるには～

牛を育てている人



加工する人



調理員さん



野菜を作る人



物資を運ぶ人



当番の人

いろいろな命、恵みそして力を頂き、さまざまな人がかわり、給食が出来上がっています。

感謝の気持ちを込めて「いただきます」

「ごちそうさま」が言えていますか?

「いただきます」とは…

食べ物として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いただきます」とは「あなたの“いのち”をいただき、私の“いのち”に代えさせていただきます。」という意味です。

「ごちそうさま」とは…

「ご馳走さま」の「馳走」とは、走りまわるという意味です。昔はお客様が来ると、家にはない食べ物を海や山まで探し、準備していました。「ごちそうさま」とは「私のために走りまわってくださってありがとうございます」という意味です。

『いただきます』や『ごちそうさま』は日本語以外の外国語で翻訳することができません。このことから、日本の「もの」や「いのち」、「ひと」を大切にする心の美しさが感じられます。これからも大切にしていきたい日本の文化であり、身に付けたい習慣です。



レッツクッキング! 給食レシピ

簡単スイートポテト(22日の給食です)

4人分の材料

- さつまいも…220g
- 水…大さじ2
- 溶かしバター…10g
- グラニュー糖

作り方

- さつまいもを洗い1cm角に切る
 - さつまいもに水大さじ2を加え、ふんわりラップをしてレンジ(600w)で7~8分加熱する
 - さつまいもに、溶かしバターとグラニュー糖(適量)をかけ、240℃のオーブンで15分焼いて出来上がり
- 🍷 さつまいもを素揚げして、バターとグラニュー糖を絡めても美味しいですよ。



11月の給食より



◇4日…お祭給食「阿波おどり」

阿波踊りは、阿波の国(今の徳島県)で生まれた盆踊りです。「ぞめき」という楽器の音や2拍子のリズムにのせ、連と呼ばれる踊り子の集団が街中を踊り歩きます。

給食では徳島県の郷土料理「いり飯」、うず潮で有名な鳴門の塩を使った「から揚げ」が出ます。また徳島県は「なると金時」というさつまいもが有名です。徳島県をまるごと味わいましょう♪

◇22日…物語の料理「ぎょうれつのできるレストラン」

絵本より

ポーはフクロウのレストランの子供です。地面に落ちてしまったポーが会ったのは、お芋のレストランを開きたいというモグラさんでした。ポーやポーのお父さん、モグラさんが作る美味しそうな料理がたくさん登場します。

給食では「お父さん特製トマトスパゲティ」「簡単スイートポテト」が登場します。お楽しみに♪

