

# 11月のねらい **感謝して食事をしよう**



## ☆食べられることへの感謝と食べものの大切さ☆

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、もともと新嘗祭（にいなめさい）という、お米を収穫する日でした。秋はお米だけではなく、多くの食べ物が収穫されます。自然の恵みに感謝をしていただきましょう。

【給食に関わっている人たち】



農業



酪農



漁業 など



栄養教諭・学校栄養職員



調理員 など

学校給食には、調理員をはじめ、多くの人が関わっています。給食に関わる方々と給食を食べるみなさんが直接会う機会はなかなかありませんが、食事のあいさつや食べ方、片づけ方などで感謝を伝えていきましょう。

## ☆食べものをムダにしないためにできること☆

- 食べ残さない。
- 必要以上に食べものを買いすぎない。
- 賞味期限や消費期限に注意する。
- 食べられる量を考えて準備する。

## ☆感謝の気持ちを伝える食事のあいさつ☆

日本には食事の前後に言うあいさつがあります。

「いただきます」「ごちそうさまでした」は、動植物の命を頂くことに対する感謝の言葉。食事に関わるたくさんの人への感謝の気持ちが込められた言葉です。

食事は多くの命やそれらに関わっている人たちのおかげで食べることができます。感謝の気持ちを込めて、ていねいなあいさつを心がけましょう。



<p><b>旬の食材</b> れんこん・はくさい・里芋・さば・さんま・りんご・柿・ほうれん草・栗 など</p> <p><b>羽島市産の野菜</b> 柿・ブロッコリー</p> <p><b>行事食等</b> 19日 食育の日献立：熊本県 22日 和食の日献立 ◎11月24日は和食の日です。 2013年に和食がユネスコ世界無形文化遺産に登録されたことから定められました。</p> <p><b>健康を考えた希望献立</b> 12日 足近小学校 18日 正木小学校 25日 小熊小学校</p>	<p style="text-align: center;">献立紹介 『 白菜のゆず風味 』（21日に実施予定） </p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>《 材料 6人分 》</p> <p>はくさい 120g こまつな 1/2わ程度(80g) にんじん 小1/2本(45g) とうもろこし水煮(粒) 50g うすくちしょうゆ 小さじ1強(8g) 本みりん 小さじ1(6g) 和風だし 小さじ1/2弱(1.8g) ゆず果汁 小さじ1/4(1.2g)</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>《 作り方 》</p> <p>1. 野菜を洗う。はくさいは3cm長さの短冊切り。こまつなは3cm長さに切る。にんじんは3cmの千切りにする。</p> <p>2. とうもろこし水煮は水を切る。</p> <p>3. 1をゆでて、冷ます。</p> <p>4. 3の水分を絞り、調味料とゆず果汁で和える。</p> </td> </tr> </table> <p>◎合わせだし &lt;分量&gt;水 700cc 昆布 10cm かつお削り節 30g 追いがつお 4g &lt;取り方&gt; 1. 前日に、分量の水に昆布を浸しておく。 2. 1を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り除く。そこへ、かつお削り節を入れ、沸騰させないよう、さらに、かつお削り節が対流する程度に火力を調整して5分程度煮る。仕上げに、追いがつおを加え、1分経ったら火を止める。かつお節が沈んだら、だしをこす。</p>	<p>《 材料 6人分 》</p> <p>はくさい 120g こまつな 1/2わ程度(80g) にんじん 小1/2本(45g) とうもろこし水煮(粒) 50g うすくちしょうゆ 小さじ1強(8g) 本みりん 小さじ1(6g) 和風だし 小さじ1/2弱(1.8g) ゆず果汁 小さじ1/4(1.2g)</p>	<p>《 作り方 》</p> <p>1. 野菜を洗う。はくさいは3cm長さの短冊切り。こまつなは3cm長さに切る。にんじんは3cmの千切りにする。</p> <p>2. とうもろこし水煮は水を切る。</p> <p>3. 1をゆでて、冷ます。</p> <p>4. 3の水分を絞り、調味料とゆず果汁で和える。</p>
<p>《 材料 6人分 》</p> <p>はくさい 120g こまつな 1/2わ程度(80g) にんじん 小1/2本(45g) とうもろこし水煮(粒) 50g うすくちしょうゆ 小さじ1強(8g) 本みりん 小さじ1(6g) 和風だし 小さじ1/2弱(1.8g) ゆず果汁 小さじ1/4(1.2g)</p>	<p>《 作り方 》</p> <p>1. 野菜を洗う。はくさいは3cm長さの短冊切り。こまつなは3cm長さに切る。にんじんは3cmの千切りにする。</p> <p>2. とうもろこし水煮は水を切る。</p> <p>3. 1をゆでて、冷ます。</p> <p>4. 3の水分を絞り、調味料とゆず果汁で和える。</p>		