

今月のもくひょう

感謝して 食べよう!

毎月、給食目標を決めています。季節の食材や目標にあった内容をお知らせします。

ぜひお子様と一緒に読んで下さい。

給食費は期日までの納入をおねがいします。

給食費は、食材の購入のみにあてられ、人件費や施設の建設費などは全て市の負担です。

学校給食には 多くの人がかかわっています



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬する人、料理をする人などさまざまな人たちの働きがあります。給食も同じです。調理員さん、給食を運ぶ人など、たくさんの人の手がかかって、給食がみなさんのもとへ届けられているのです。

直接、そうした方々にお礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方などで感謝の気持ちを伝えたいですね。

食事のあいさつには意味があります

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。『私の命をつなぐために、生き物の命を「いただきます!』という意味が含まれています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、「馳走」は、「走りまわる」という意味です。「この食事を用意するために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち駆け回ってくれて、ありがとうございました」という意味が含まれています。

あいさつにはかかわった人や命への感謝が込められています。
あいさつ以外にも感謝の伝え方があります。

三角食べて、よく味わって
1つの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」は、栄養の偏りが心配されるだけでなく、料理をえり好みして食べるような様子が、作った人をいやな気持ちにさせます。おかずは交互に食べましょう。

後片づけは思いやりの心で
食器を洗う人のことを考え、食べ残しやごみは決められた方法に従って片づけましょう。

今月の注目メニュー

毎月の注目食材や特別献立、行事食などについてお知らせします。「献立表」とあわせてご覧ください。

★たんたんの日こんだて
Aコース・Bコース9日(月)
つみれ汁に入っている玉ねぎ・長ねぎ・手造りみそ、ヤーコンと豚肉の炒め煮のヤーコンが岩見沢産です。

★鮭の日とチーズの日こんだて
Aコース11日(水)・Bコース10日(火)
鮭の漢字の右側が十一と見えること、チーズが初めて作られたのは11月だったことから、11月11日は鮭の日、チーズの日とされています。給食では、鮭のチーズ焼きが出ますよ!

今月は10月の給食のメニューから紹介するよ!

ニン太の レッツ COOKING ♪

豚肉と玉ねぎの甘辛煮

材料(4人分)

- 豚もも肉...140g
- 玉ねぎ...100g
- 人参...28g
- おろし生姜...2g
- 酒...小さじ 4/5
- 三温糖...大さじ 4/5
- 醤油...小さじ 1と 1/4
- トウバンジャン...適量
- 一味唐辛子...適量
- 油...少量

～つくり方～

- ① 豚もも肉、玉ねぎはスライス、人参は千切りにしておく。
- ② 鍋に油をひき、豚肉、酒、おろし生姜を入れて炒める。人参、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 火が通ったら、三温糖、醤油を入れて、お好みでトウバンジャン、一味唐辛子を加えたらできあがり♪

生姜には、辛味成分が多く含まれています。加熱することにより変化して、体をポカポカと温めてくれます。これからの時期にもピッタリの1品。ぜひ、ご家庭でもいかがでしょうか。

今月も、道産牛・噴火湾産ほたての無償提供があります

10月に大好評だった、和牛ステーキ、ビーフシチュー、中華丼(ほたて入り)、ほたて入り塩ラーメンですが、今月も引き続き、補助を受けた北海道食肉事業協同組合様・北海道漁業協同組合連合会様より、牛肉、ほたてをいただき、給食に使わせていただきます。感謝していただきましょう!

・ハヤシライス(牛肉) : Aコース10日(火)・Bコース11日(水)
・ほたて竜田揚げ:(ほたて) : Aコース13日(金)・Bコース12日(木)

いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。