

食育だより 11月号

若桜町立学校給食センター

秋もいちだんと深まってきました。新米、肉、魚、果物、野菜などもいっそうおいしさを増す季節です。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。いろいろな材料をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

*** 皆様に感謝の学校給食 ***

児童生徒の皆さんはあまり知らないことかもしれませんが、若桜町では児童生徒の給食費の半額を若桜町に補助して頂いています。また、「イチオシ若桜メシ」で使用する鹿肉やナチュラルポーク、ウィンナーなどの町内産食材の費用は若桜町に支払って頂いています。

その他、JA鳥取いなば女性会若桜支部からは「新米」を無償で提供して頂いています。

給食費ではとても賄えないほどの高額な食材や、貴重な食材を「若桜町の子どもたちのために」と提供して頂きとてもありがたいことです。感謝して残さず食べたいですね。

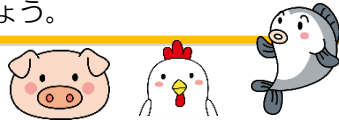
皆さんが元気で楽しく学校生活を送ることも、地域の皆様や生産者の方への感謝の気持ちを表すことになりますね。



命に「いただきます」

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、毎回しっかりあいさつをしましょう。

「いただきます」



私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは、今生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



「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、食べ物を集めてきてくれた人への感謝の気持ちを表すものとして生まれました。みなさんが毎日食事ができるのは、さまざまな人の協力があるからです。そうしたすべての人の苦勞をねぎらい感謝する気持ちであいさつをしましょう。

つく・れ・ぽ

レシピを作ってみた感想を紹介します!!

❖我が家の自慢料理「しか肉入りごぼうハンバーグ」を作ってみました。鹿肉は、道の駅桜ん坊で購入。意外と安価で購入できます。我が家では、高齢者も食べるので、食べやすいように玉ねぎやごぼうは炒めてから入れました。和風のたれがあって、とても美味しかったです。大人はわさびをつけてみましたが、これもまた美味でした!! (5年生 保護者)



つくれぽ募集しています

紹介したレシピを作ってみた感想や、工夫したところ、アレンジしたところなど、お子様を通じて栄養教諭までお知らせください。メモ程度でかまいません。

