

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生きものの命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を含めて言えるといいですね。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を含めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



食事だけにかぎらず、私たちの生活は、たくさんの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

～今月の献立から～



11月8日 いい歯の日

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、よく噛めない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

いい歯の日献立は6日(水)

11月からは、新米「つや姫」が登場！

新米のこの季節、11月から来年3月まで、給食のお米は「河北町産雪若丸」から「河北町産つや姫」に切り替わります。つや姫ごはんを5か月間も給食に使える市町村は、県内でも数える程度です。新米値上げの状況の中、河北町は恵まれているのですよ。感謝していただきましょう！
《雪若丸を食べきってから、つや姫に切り替わります》



★かほくイタリア野菜献立★



あおしん 青心大根
直径 15 cmほどの大きさで中はきれいな黄緑色をしています。火を通すと甘くなります。



リーキ 西洋ねぎで、日本ねぎより太いです。



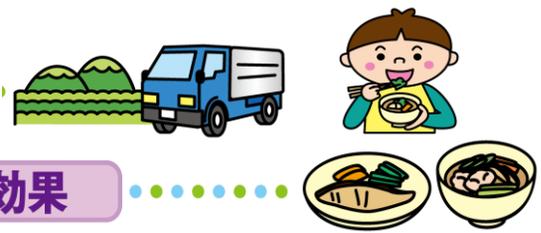
カーボロネロ キャベツの基になった野菜なので、別名は「黒キャベツ」と呼ばれています。

河北町のお米をたくさん食べよう！

秋から冬にかけておいしくなるイタリア野菜を取り入れて、体の芯から温まる、栄養満点のハヤシライスを作ります。(14日(木)の予定です)

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
よく噛んで食べよう	1金	ごはん 牛乳 鶏の米粉唐揚げ 黒糖ピーンズ きりぼしだいこん 切干大根のキムチ炒め ジャがいものみそ汁	こめ でんぶん あぶら じゃがいも ごまあぶら けんさんこめこ こくとう	牛乳 こんぶ だいす ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	にんじん しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん はくさいキムチ いんげん たけのこ たまねぎ ピーマン	西部
	5火	ごはん 牛乳 根菜鶏つくね きりぼしだいこん 菜わかめの炒め煮 とうにゅうごもくじる 豆乳五目汁 小魚佃煮	こめ あぶら ごま パンこ さとう ごまあぶら でんぶん	牛乳 とりにく ぶたにく みそ さつまあげ くきわかめ たまご あつあげ とうにゅう こさかな	にんじん ごぼう ねぎ れんこん こまつな たまねぎ こんにやく ほししいたけ だいこん しょうが	
	6水	ごはん 牛乳 しいらカレー立田 キャベツのごまかけ きのご汁 C a ヨーグルト 【いい歯の日献立】	こめ でんぶん あぶら さとう ごま さといも	牛乳 しいら わかめ ひでんだいす あぶらあげ みそ ヨーグルト	きゅうり つぼつけ きくらげ にんじん キャベツ なめこ たまごだけ	
郷土料理・特産物を味わおう	11月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ブロッコリーのおかかあえ どさんご汁	こめ さとう あぶら でんぶん だいすバター	牛乳 さば みそ ぶたにく かつおぶし わかめ あぶらあげ	ブロッコリー カリフラワー ねぎ コーン メンマ キャベツ にんじん きくらげ にんにく	溝延
	12火	ごはん 牛乳 照焼きハンバーグ べにばなわか な 紅花若菜の磯香あえ いもだんご汁 ちょうさんうめほ 町産梅干し 【紅花若菜献立】	こめ さとう ラード でんぶん いもだんご	牛乳 ぶたにく とりにく かにかまふう のり あぶらあげ	べにばなわか な もやし にんじん だいこん たまねぎ こまつな ねぎ うめほし	
	13水	ごはん 牛乳 厚焼き卵 筑前煮 わかめのみそ汁 おみ漬け納豆	こめ さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 たまご とりにく とうふ わかめ みそ なっとう	ねぎ にんじん こんにやく たけのこ ごぼう ほししいたけ きぬさや おみづけ	
	14木	ハヤシライス 牛乳 春雨サラダ お米のババロア 【かほくイタリア野菜献立】	こめ だいすバター さとう ハヤシルウ はるさめ ごま ごまあぶら おこめのババロア	牛乳 ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり あおしんだいこん カーボロネロ フィノッキオ リーキ マッシュルーム もやし コーン	
	15金	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 野菜のごまじょうゆ 大根汁 紅花若菜クッキー	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら クッキー	牛乳 とりにく ちくわ みそ あつあげ わかめ	べにばなわか な にんにく こまつな キャベツ にんじん だいこん	

給食を通して地産地消の良さを知ろう!



学校給食に地場産物を活用する効果

『地産地消』とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



ブックランチ週間 (25日~29日まで)

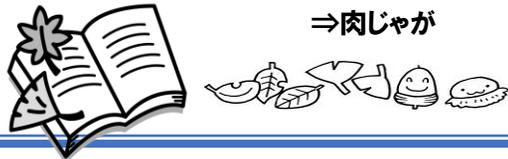


司書の小川さん・宇佐美さんから、食べ物や料理が登場する本を紹介していただき、その本に出てくる料理を給食で食べてもらうことで、興味や関心を持って読書と給食に親しむことをねらいとしているのが「ブックランチ給食」です。

ブックランチ給食で取り上げた本は、司書さんや図書担当の先生にご協力をいただき、学校の図書室や町の図書館で読めるように準備しています。ぜひ、さがして読んでみてください。今月は「ブックランチ給食」で、「食欲の秋」と「読書の秋」を楽しんでください。

【今回紹介する本と、給食メニュー】

- 25日「あげる」 ⇒ とんかつ
- 26日「ライスボールとみそ蔵と」 ⇒ キャベツのみそ汁
- 27日「給食のいちにち」 ⇒ カレーライス
- 28日「ライオンのおやつ」 ⇒ つゆだくおでん
- 29日「泣き終わったらごはんにしよう」 ⇒ 肉じゃが



食事の「手」、どうしていますか?



こんな姿勢になっていませんか?



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
風邪に負けない食事をしよう	18月	ごはん 牛乳 野菜ぎょうざ 豚肉生姜炒め煮 ほうれん草のみそ汁 ベビーチーズ	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん ラード こむぎこ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ チーズ	キャベツ にら にんじん しょうが たけのこ いんげん ほうれん草 ねぎ	
	19火	ごはん 牛乳 米粉入り春巻き 切干大根サラダ 豚汁 味付のり	こめ ラード ごま じゃがいも あぶら でんぶん はるさめ こむぎこ ドレッシング こめこ	牛乳 ぶたにく のり こんぶ ちくわ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ きりぼしだいこん きゅうり ねぎ だいこん しめじ ごぼう キャベツ しょうが	
	20水	ごはん 牛乳 豚メンチカツ(減塩ソース) セサミポテトサラダ コーン中華スープ	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳 ぶたにく チキンハム とうふ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン こまつな	
	21木	ごはん 牛乳 さばゆず麴焼き ふじりんご 野菜のレモンじょうゆ みそけんちん汁	こめ さといも さとう	牛乳 さば かにかまふう とりにく みそ	きゅうり もやし にんじん コーン レモンじる ねぎ だいこん ごぼう ふじりんご ゆず	
	22金	レーズンパン 牛乳 いかナゲット グリーンサラダ クリームシチュー ミルメークコーヒー	パン ラード さとう ホワイトルウ パンこ でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも ドレッシング だいたくクリーム ミルメークコーヒー	牛乳 いか たちうお とりにく ベーコン とうにゅう きなこ	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん にんにく えだまめ レーズン たまねぎ	
食べ物や料理にかかわる本を読もう	25月	ごはん 牛乳 とんかつ(減塩ソース) ちりめんおひたし のっぺい汁 <ブックランチ>	こめ パンこ でんぶん あぶら さといも	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ あげちりめん	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ねぎ	
	26火	ごはん 牛乳 いわしのかばやき 五目きんぴら キャベツのみそ汁 <ブックランチ>	こめ でんぶん あぶら ごま さとう	牛乳 いわし ぶたにく あつあげ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん キャベツ こまつな	
	27水	カレーライス 牛乳 バンサンスウ 県産ラフランスゼリー <ブックランチ>	こめ あぶら じゃがいも さとう カレールウ はるさめ ごまあぶら ごま ゼリー	牛乳 ぶたにく チキンハム きなこ とうにゅう くらげ	にんにく きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ もやし トマト ラフランス	
	28木	ごはん 牛乳 ほっけ昆布醤油干し ヤクルト 洋風卵の花 つゆだくおでん <ブックランチ>	こめ あぶら さとう	牛乳 ほっけ おから ベーコン ちくわ こんぶ さつまあげ ヤクルト	コーン たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ こんにゃく だいこん	
	29金	ごはん 牛乳 ほうれん草入り厚焼き卵 肉じゃが 庄内麩のみそ汁 味付小魚 <ブックランチ>	こめ じゃがいも さとう しょうないふ	牛乳 ぶたにく みそ たまご わかめ こざかな	にんじん ほうれん草 もやし こんにゃく たまねぎ いんげん	