

# 給食だより **11月**

令和元年 1 1 月 学校

**11月の目標**  
感謝して食べよう

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と何をすることも良い季節となりました。  
また、実りの秋を迎え、給食でも秋の食材が盛りだくさんに登場します。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。



## ◎感謝の心をもって食べましょう

私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



## 勤労感謝の日

勤労感謝の日とは、毎年11月23日にある国民の祝日です。以前は「新嘗祭（にいなめさい）」という、その年の収穫物に対して感謝をし、翌年も豊作であることを神様に願う宮中行事でした。

昭和23年に制定された祝日法により、「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」として「勤労感謝の日」が制定され、「国民の祝日」に変更されました。

もともとは、収穫物に感謝する日ですが、「自分の生活は、どこかで働いている多くの人のおかげで成り立っている」ということを忘れずに、誰かの仕事に感謝する日として覚えておきましょう。



## 日本人の伝統的な食文化

## 「和食」を見直そう！

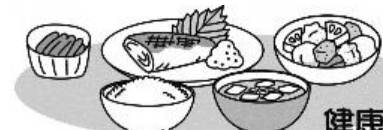
平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護：継承 国民会議」では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として「和食」の日と制定しました。

### ◇多種で新鮮な食材とその持ち味の尊重



新鮮

### ◇栄養バランスに優れた健康的な食生活



健康的

### 「和食」の4つの特徴

#### ◇自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節感

#### ◇正月などの年中行事との密接な関わり



行事

## 今月のお魚レシピ

### 材料（一人分）

小松菜	20g
キャベツ	25g
きゅうり	5g
人参	5g
しらす干し	5g
ごま油	1g
しょうゆ	2g
砂糖	0.5g
酢	1.5g

### ○作り方

- ① しらす干しをごま油で炒め、冷ましておく。
- ② 小松菜は3cm、キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、人参は千切りにする。
- ③ 野菜をそれぞれ茹でて冷まし、水気を切っておく。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、野菜としらすをあえたら出来上がり♪

しらすあえ

### 《一〇メモ》

しらすは魚の名前ではなく、おもに「カタクチイワシ」や「マイワシ」などのイワシの稚魚（ちぎょ）のことをいいます。育つにしたがって、うろこができて、イワシの形に変わっていきます。

しらす干しには、茹で上げた後、あまり乾燥せずに仕上げた「釜揚げ」と、かたくなるまで干し上げた「かちり」があります。

学校給食では、茨城県産の釜揚げしらすをあえものに使用しています。