



11月 給食だより

古河市立古河第一小学校

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩して風邪をひく人も増えてきます。風邪予防には規則正しい生活と、衣類をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。また、11月は秋の実りが出そろう月でもあります。自然の恵みと多くの方々のはたらきに感謝していただきましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれどのような意味があるのでしょうか。

大切なものを「頂く」「戴く」

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、命をもらうことへの感謝を表します。

「命」をいただく

食べ物になる動物や植物にも大切な命があります。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。食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となった命に感謝していただきましょう。

ひとひとの働きに「ごちそうさま」

「ごちそうさま」

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しています。毎日の食事が出来上がるまでには、たくさんの人々が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつしましょう。

「みんなでおいしく減塩しよう!」 ~ 11月20日は減塩の日「いばらき 美味しおDay(デイ)」 ~



茨城県は生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いことから、県民の塩分摂取量を減らす取り組みをより一層推進していく必要があります。

そこで、減塩であっても料理はおいしくできるということを、たくさんの人に知ってもらうとともに、日頃から減塩に取り組めるように、毎月20日を「いばらき美味しおDay」として決めました。

11月20日「全校一斉 いばらき美味しお給食」

昨年に続き、11月20日に県内の全公立小中学校(外注弁当は除く)の給食時間において、「全校一斉いばらき美味しお給食」を実施し、「美味しく減塩メニュー(※)」を一斉提供します。(※酸味を活用する、新鮮な地場産物や野菜をたくさん使う旨みを増やすなど、適塩でもおいしく感じるコツを含む調理です。1食当たりの食塩相当量は文部科学省「学校給食摂取基準」に準じています。)



ごはんを食べよう!

~ 学校給食は、11月から新米に ~

新米はすでに10月ごろから出荷していますが、

11月は「米穀年度」といって、11月1日から次の年の10月31日まで収穫された米が、新しい年の米として扱われる区切りの月です。甘い香りでふっくらとした つやつやのごはんのおいしさをかみしめて、今年の实りに感謝しましょう。日本では年々、米の消費量が減少しています。ごはんを中心に魚や豆類、野菜、いも、海藻類などのおかずを組み合わせた日本型の食事のよさを見直し、実践していきましょう。



古河市学校給食デザート選挙

結果発表

10月13日(日)に古河関東・マンナカ祭りの会場で行われた

「古河市学校給食デザート選挙」の結果をお知らせします。☆

第1位 焼きプリンタルト 177票 ☆

第2位 いちごムース 165票

第3位 プチシュー 146票

見事1位に輝いた「焼きプリンタルト」は、1月の給食に登場する予定です。お楽しみに♪

