給食だより１１月

感謝して食事をしよう



☆食べられることへの感謝と食べものの大切さ☆

１１月２３日は、勤労感謝の日です。この日は、もともと新嘗祭（にいなめさい）という、お米を収穫する日でした。秋はお米だけではなく、多くの食べ物が収穫されます。自然の恵みに感謝をしていただきましょう。

【給食に関わっている人たち】



農業　　酪農　　漁業　など





栄養教諭



調理員　など

学校給食には、調理員をはじめ多くの人が関わっています。給食に関わる方々と給食を食べるみなさんが直接会う機会はなかなかありませんが、食事のあいさつや食べ方、片づけ方などで感謝を伝えていきましょう。

☆地元の生産者さんを紹介します☆



取材を受けていただいたのは、羽島市正木町の大野さんです。大野さんのお宅では代々柿の栽培をされており、今年で 65 年目です。近年の天候不順で柿の栽培が難しくなっているそうです。現在、羽島市内で柿の栽培に携わるお宅は21軒ありますが、減少傾向です。地元の産物を守っていきたいですね。　＊正木町の柿は、11月11日に提供します。



☆感謝の気持ちを伝える食事のあいさつ☆



日本には食事の前後に言うあいさつがあります。

「いただきます」「ごちそうさまでした」は、動植物の命を頂くことに対する感謝の言葉。食事に関わるたくさんの人への感謝の気持ちが込められた言葉です。

食事は多くの命やそれらに関わっている人たちのおかげで食べることができます。ていねいなあいさつを心がけましょう。

旬の食材

れんこん・はくさい・里芋・ほうれん草･小松菜･みかん･柿・サバ・サケ　　など

羽島市産の野菜（予定）

牛乳・柿・ブロッコリー
トマト

行事食等

24 日　和食の日献立

◎11 月 24 日は和食の日です。2013 年に和食がユネスコ世界無形文化遺産に登録されたことから定められました。

健康を考えた希望献立

5 日　竹鼻小学校
10 日　羽島中学校
19 日　桑原学園・後期課程



献立紹介　『　トマト肉じゃが　』　（２４日に実施予定）



《 材料　４人分 》

サラダ油	大さじ１
牛肉	１００ｇ
日本酒	大さじ１
じゃがいも	中サイズ２個（約 250ｇ）
たまねぎ	小サイズ１個（約 110ｇ）
にんじん	中サイズ 1/４本（約 40ｇ）
しらたき	60ｇ
枝豆（実）	20ｇ
トマト	Mサイズ 1/２個(約 100ｇ)
中ざら糖	小さじ２
しょうゆ	大さじ１
本みりん	小さじ１

＊給食では、つむぎファームのトマトを使用します。

《 作り方 》

１．野菜を下ごしらえする。
　じゃがいも　乱切り（水にさらす）
　たまねぎ　串切り（ほぐす）
　にんじん　乱切りもしくは銀杏切り
　しらたき　長さを４cm に切り、下茹
　トマト　乱切り
　牛肉　3cm 程度に切る
２．鍋を温める。サラダ油をなじませ、牛肉を炒め、火が通ってきたら日本酒を入れ炒める。
３．じゃがいも、たまねぎ、にんじんを炒める。中ざら糖と本みりん、水 100 cc入れ中火で煮る。途中でしょうゆを入れる。
４．じゃがいもが煮えたら、トマトと枝豆を入れ、少し煮る。
　＊本みりんの使い方：料理に甘味を加えたい場合は、中ざら糖と一緒に入れる。料理に照りをつけたい場合は、仕上げに入れる。