

給食だより



11月

川口市立前川小学校 11月9日(火)

秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業・漁業・畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事を作ったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへ感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけて食べ物をとらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



命に「いただきます」
人に「ごちそうさま」

命への感謝 「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。



～11月23日は「勤労感謝の日」～

勤労感謝の日が制定されたのは、1948年です。今から73年ほど前に法律で「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」として定められ、国民の祝日となりました。

「勤労感謝の日」という名前のため、祝日になる由来も働いている方に感謝するためだと思われる方も多いと思います。もともとは、新嘗祭(にいなめさい)という五穀豊穡を感謝するお祝いが、この日の由来と言われています。私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

給食目標

和食や郷土料理のよさを知ろう



毎月19日は
「食育の日」
です。



彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元埼玉でとれた食材を給食に取り入れ、地元の食材や郷土料理への理解を深め、ふるさとへの愛着を高めようという取り組みです。この機会に地元の食材や郷土料理に触れてみてはいかがでしょうか。

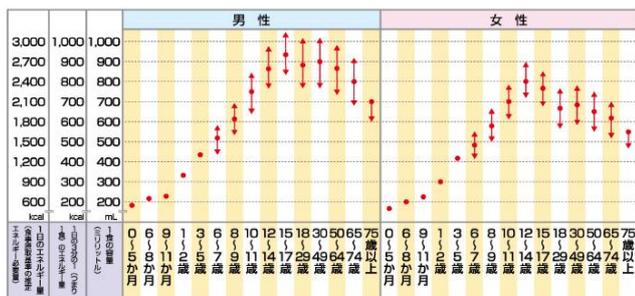
今月の給食では、しゃくしな・ブロッコリー・さといも・長ねぎ・納豆を埼玉県産のものを使用しています。また、お米・パン麺に使われている小麦粉・みそについても、引き続き埼玉県産のものを使用します。

「弁当箱法」ってなんですか？！

12月8日は「お弁当を持ってくる日」になっています。皆さんは、どんなお弁当箱を持っていますか。保温型のスープも入れられるお弁当箱やサンドイッチ用のお弁当箱などいろいろなタイプがあります。自分にピッタリ・適量で栄養バランスのよいごはんやおかずの詰め方を紹介します。この詰め方を覚えると、普段の食事でもいろいろな食べ物がバランスよく取り入れられるようになり、さらに栄養のバランスも整えられます。数少ないお弁当の機会です。お子さんに詰め込んでもらったり、前日に作り置きしたりお手伝いをお願いしてもいいかもしれません。下の「3:1:2 弁当箱法」を参考にしてみてください。

★基本のルール★

① 自分にとってちょうどいいサイズのお弁当箱を選びましょう。



上記の表は、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の数値を用いて作成しています。

1食に必要なエネルギー量は、性別や年齢、身体活動のレベルによって一人ひとり違います。

⇒1日のエネルギー量(kcal)の1/3を1食とし、そのエネルギー量(kcal)と同じ絶対値のサイズ(容量、ml)の弁当箱が自分に合ったサイズです。

【例】1日1800kcalが適量の人の場合、

1食は600kcalです。

600mlのお弁当箱が適正サイズです。

油脂の使用量から見た主菜・副菜の料理例

	油を使わない、または少ししか使わない料理	油を多く使う料理
主菜	<ul style="list-style-type: none"> ● 焼き物、ゆで物、煮物、蒸し物など  	<ul style="list-style-type: none"> ● 炒め物、から揚げ、フライ、てんぷらなど  
副菜	<ul style="list-style-type: none"> ● おひたし、あえ物、煮物、ノンオイルドレッシングのサラダなど  	<ul style="list-style-type: none"> ● 炒め物、揚げ物、マヨネーズや油を使ったサラダなど  

写真：針谷順子、足立己幸、食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表 第4版、東京：群羊社、2017
参照「食生態学実践フォーラム HP」より

② 動かないようにしっかり詰めましょう。

③ 主食3・主菜1・副菜2の割合に料理を詰めましょう。

④ 同じ調理法の料理(油脂を多く使った料理)は1品だけにしましょう。



⑤ 全体をおいしそうに仕上げましょう。

～*～レシピ紹介～*～ 「鑄物汁」

材料(4人分)

- ・木綿豆腐・・・160g(さいの目切り)
- ・たまねぎ・・・180g(1/2スライス)
- ・にんじん・・・40g(いちょう切り)
- ・こんにゃく・・・60g(色紙切り)
- ・なたね油・・・小さじ1/2
- ・だしのもと・・・小さじ1強
- ・白みそ・・・大さじ2(お湯で溶いておく)
- ・赤みそ・・・小さじ1(お湯で溶いておく)
- ・水・・・カップ2・1/2強
- ・ごま油・・・小さじ1/2

作り方

- ① 鍋に油をひく、玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ② こんにゃくを入れ、炒める。
- ③ 規定の水を入れ、煮る。
- ④ だしのもとを入れる。
- ⑤ みそを入れる。
- ⑥ 仕上げにごま油を入れる。

11日は、就学時健診で4時間授業のため給食はありません。

