



11月給食だより



「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。

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、食事が出来るようになるまでに、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、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきますよう。



「いただきます」

「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、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

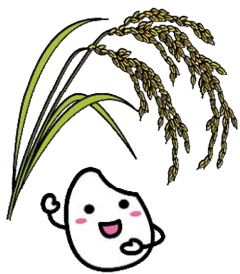


「ごちそうさま」

「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おり、この食事が出来るようになるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



季節のおたより



境町の給食では、町の生産者の方からの農作物の寄付や、国や県の事業を活用した安全でおいしい地産地消の給食作りに力を入れています。今月もいばらきを食べようweekには、たくさん境町産食材や茨城県産食材を取り入れています。境町の美味しい食材を味わい、一生懸命つくってくれた生産者の方に、感謝していただきますよう。

- 11月22日(金)に提供する「ごはん」に使用するお米は、境町生産組織運営協議会、茨城県農業機械士協議会境支部から、寄付していただきました。



春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話 ～秋バテに打ち勝つ食材～

皆さんは秋バテという言葉を知っていますか？

夏から秋に季節が変わり、涼しくなり始めた頃に起こる体調不良で、体のだるさや、疲労感、食欲の低下、寝起きが悪くなる、頭痛やめまい、集中力の低下などがあります。また、秋は空気が乾燥しやすく、呼吸器系のトラブルや、肌のかゆみや炎症、便秘などが起きやすくなります。

今回は、秋バテと空気の乾燥によるトラブルの解消に効果が期待できる秋の食材を紹介します。



【疲労回復に役立つ食材】

根菜、さつまいも、かぼちゃ、きのこ類

…ビタミン、ミネラルなどの栄養が豊富で疲労回復の効果があります



【胃腸の調子を整える食材】

山芋・かぶ

…消化を助けるアミラーゼを含み、“ぬめり”が胃腸の粘膜を保護する



【からだに潤いを与える食材】

れんこん、白きくらげ、たまご、牛乳、豆乳、松の実、白ごま、ゆり根

…色が白い食べ物は、体の内側から保湿して、乾燥を防ぎます



世界の料理の日 アルゼンチン 11月26日（火）

『ロクロ』



今月の世界の料理はアルゼンチン料理のロクロです。

ロクロはサルタ地方の代表的な郷土料理で、白いんげん豆やとうもろこし、かぼちゃ、いも、野菜、お肉などをたくさん入れて煮込んで作ります。

現地では、革命記念日や独立記念日などの祝祭日に振舞われることが多く、肉や野菜からでる旨味たっぷりの具だくさんの煮込みは日本の豚汁のような存在です。

アルゼンチン料理を味わってみてください。



郷土料理の日 茨城県 11月21日（木）

『けんちん汁』



今月は茨城県の郷土料理のけんちん汁です。

名前の由来については、中国の「けんちゃん」という千切りにした野菜や、豆腐をゴマ油で炒め、油揚げや、ゆばで巻いて揚げた料理だった説や、けんちん寺のお坊さんが考えたことから、「けんちん汁」の名がついたともいわれています。

茨城県では、けんちん汁にそばをつけて食べる「つけけんちん」として良く食べられています。

給食では、ソフトめんをつけて食べてみてください。

