

11月 食育便り

2024年11月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

朝夕冷え込む日が多くなりました。体調を崩しやすくなり、かぜをひく人も増えてきます。かぜを予防するために、この時期は衣服で体温調節をしましょう。また規則正しい生活と、手洗い・うがいを忘れないことも大切です。かぜに負けない体を作りましょう。また11月は勤労感謝の日がありますね。多くの人の働きと自然の恵みに感謝して給食を食べましょう。

いただきます ごちそうさま

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」、しっかり言えていますか？ 食事のあいさつにも意味があります。その意味を知り、しっかりあいさつができる人になりましょう。

～ 食事のあいさつに込められた意味 ～

命への感謝 「いただきます」

私たちは毎日、魚やお肉、野菜、果物などの大切な命をいただいています。たくさんの命をいただいで、私たちはその食べ物に生かされています。「いただきます」は、命をくれた食べ物に感謝の気持ちを表す意味があります。



人への感謝 「ごちそうさま」

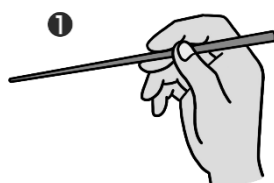
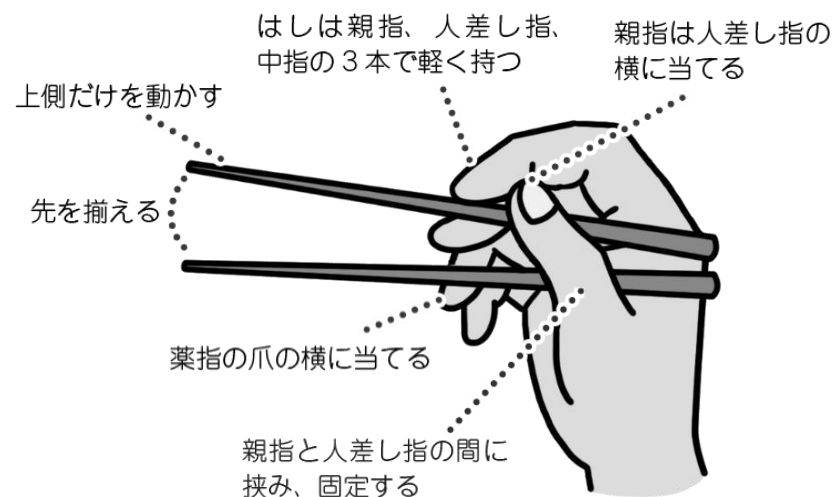
昔は、お客さんの食事の用意をするためには、あちこちを走り回って食べ物を集めていました。走り回ることを意味する「馳走」という言葉に「ありがたいの気持ち」を表す言葉の「ご（御）」と「さま（様）」がついてごちそうさまになったそうです。



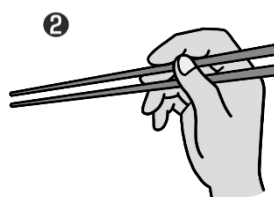
はしを正しく使えますか？

はしは日本の食事に欠かせない大切な道具です。正しい持ち方をする事で上手に使いこなすことができます。毎日の食事を通して、正しいはしの持ち方を身につけてほしいと思います。

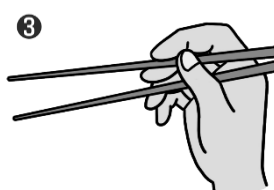
正しいはしの持ち方



① 上のはしは、鉛筆を持つように。



② 下のはしは、親指の根本から薬指の爪の横。



③ 下は動かさない。上だけ動かす。

旬をキャッチ！ 伊丹の小松菜・さつまいも

露地栽培なので、天候に左右されますが、その分、味も栄養も豊かです！

小松菜農家 古結さん



伊丹産小松菜 給食に登場！

11月11日 小松菜コロッケ
11月20日 こまつナ和え

シルクスイートは収穫直後よりも、2か月ほど貯蔵した方が甘くなります！

さつまいも農家 阪上さん



伊丹産 さつまいも 給食に登場！

11月22日 さつまいもコロッケ
11月29日 やきいも豆乳プリン

給食の地産地消について

地産地消とは、地域で生産された農林水産物をその地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目をむける機会にしたいと考えています。

学校給食で地場産物を活用すると・・・

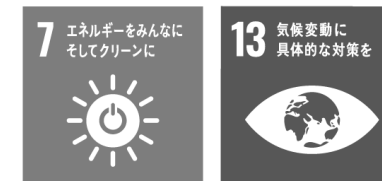
地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食べ物に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



地球全体で取り組むSDGsにもつながる



食品を選ぶ際は産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅だけでなくスーパーマーケットにも地場産物のコーナーがあります。地場産物の他にも、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

