



# 給食だより 11月

令和7年11月勝田第二中学校

## 11月の目標

感謝して  
食べよう

秋が深まり、紅葉も鮮やかに色づいています。日が暮れるのもずいぶん早くなりました。  
11月は実りの秋だけでなく、7日に「立冬」、8日「いい歯の日」、23日「勤労感謝の日」、  
24日「和食の日」など、食にまつわる日が多くあります。自然の恵みと多くの方々の働きについて改めて考え、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



## 11月23日は勤労感謝の日

## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

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)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

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、食事が出来上がるまでには、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、日々の食事を大切にいきましょう。

### 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。

### ごちそうさまでした



「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、この食事が出来上がるまでに関わった人びとの感謝の気持ちが込められています。

## 11月は地産地消月間です

多くの農産物が旬を迎えて、茨城の食べものがとってもおいしい季節になります。地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費することを言います。「茨城をたべよう」という茨城の特産物が書かれたマークを学校やお店などで見かけたことはありませんか？



家庭の日である毎月第3日曜日が「茨城をたべようDay」、そこから始まる1週間が「茨城をたべようWeek」といって、茨城の特産物を県民に知ってもらい、おいしく食べようという1週間になっています。

給食では茨城県産のものはもちろん、ひたちなか市の食材もたくさん使って地産地消に力を入れています。県民みんなで県産食材を食べて地元を応援しましょう。

今月の「茨城をたべようWeek」は

11月16日(日)から11月22日(土)までです。

## 給食を通して地産地消の良さを知ろう！

### 地産地消の良さとは？



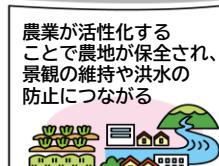
新鮮な旬の味覚を味わうことができる



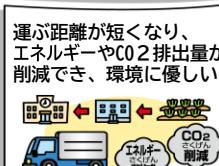
作っている人の顔がわかり、安心感が得られる



地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる



農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる



運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい



SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

## 11月の給食について

★ 茨城県産の食材を使った料理を積極的に取り入れています。

米、牛乳、さつまいも、小松菜、キャベツ、白菜、長ねぎ、大根、かぶ、チンゲンサイ、れんこん、ピーマン、大豆、納豆、豚肉、さば、めひかり、いわし、しらすなど

★ 給食を通じた国際理解の一環として、台湾献立を取り入れています。

ごはん または 丸パン 牛乳 台湾風鶏肉の唐揚げ  
春雨炒め 酸辣湯 台湾バナナ(中学校のみ)



## いばらき美味しい Day

茨城県民は、全国平均より食塩を多く摂取しており、高血圧などの生活習慣病を発症してしまう県民が多い傾向にあります。そこで茨城県では、減塩であっても料理は美味しいことができるということを県民に知ってもらうとともに、日頃から減塩に取り組んでもらえるように、40(しお)を半分に減らした毎月20日を減塩の日「いばらき美味しい(おいしお)Day」として定め、2020年11月20日よりこの取り組みが始まりました。

★【茨城県内全校一斉いばらき美味しい給食】を実施します。

「美味しい給食」とは、少ない塩分でもおいしく食べられるように工夫した減塩の給食です。11月20日には、市の学校給食でも、全校一斉に減塩の工夫がされた献立を提供します。

ごはん 牛乳 カリ！シャキ！いばらきガパオ 春雨スープ

## 鶏肉の塩ちゃんこ

<1人当たり>  
エネルギー 97kcal  
食塩相当量 0.8g

### 材料(4人分)

・肉だんご	120g
・鶏ももこま肉	60g
・白菜	160g
・人参	40g
・長ねぎ	60g
・しめじ	40g
・しょうが(チューブ)	4cm
・しょうゆ	各小1弱
・酒	
・みりん	
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・だしパック	1~2包
・水	550ml

### 作り方

- 白菜は葉と軸に分けて短冊切り、人参はいちょう切り、長ねぎは斜め切りにし、しめじは石づきをとってほぐしておく。
- 鍋に水とだしパックを入れて火にかける。沸騰したら中火にし、5分ぐらい煮出し、鍋から取り出す。
- だしパックを揺らすと濃いだしが取れます。
- だしパックを破って粉ごと入れても美味しく仕上がります。
- 別の鍋に油を熱し、しょうが、鶏肉を加えて炒める。そこに②のだしを加え、人参、白菜の軸、しめじ、肉だんごを加えて煮る。
- 火が通ったら、調味料を加えて味付けし、白菜の葉の部分、長ねぎを加え、さっと煮て仕上げる。

### 今月の減塩ポイント



### ~だしを活用しよう~

出汁(だし)をとる際に使用するかつお節や昆布、煮干し、干しいたけなどには、うま味成分が豊富に含まれています。濃いめに出汁をとってスープや汁に使用することで、調味料を減らすことができ、少ない塩分でもおいしく仕上がります。上手に活用して塩分の取り過ぎを防ぎましょう。

