

11月 給食だより

秋が深まってきました。間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。私たちは、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つくらし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。



勤労感謝の日

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。

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。



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」、それから始まる一週間が「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。

今月の「茨城をたべようWeek」は11月17日(日)から11月23日(土)です。
 県民みんなで県産食材を食べて地元を応援しましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

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」というあいさつは、どんな意味があるのでしょうか？

大切なものを「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上のせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあるのです。

人々の働きに「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

減塩を意識しましょう

茨城県民は、全国平均より食塩を多く摂取しており、生活習慣病という病気にかかってしまう県民が多い傾向にあります。塩分を取り過ぎると、塩分の濃さを薄めようと血液中に水分がたくさん取り込まれて血液の量が増え、その結果、血圧が上がります。高血圧になると、心不全や脳卒中、腎臓病などを起こすリスクが高くなります。日頃から減塩を意識し、できることから実施していきましょう。



減塩の工夫

うま味を利かせる 	酢や香味野菜、香辛料を活用する 	種類のスープは残す 	調味料の使い過ぎに気を付ける 	加工食品をとり過ぎない
--------------	---------------------	---------------	--------------------	-----------------



『いばらき美味しおDay』とは…

茨城県では、減塩であっても料理は美味しく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、40(しお)を半分に減らした毎月20日を減塩の日「いばらき美味しお(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。

ひたちなか市の学校給食でも、この取り組みを実施するため、月の献立のひとつを「美味しお献立」として提供しています。

塩分をとりすぎると…

① 水分を失って脱水状態になる。② 血圧が高くなる。③ 腎臓に負担がかかる。④ 塩分をとりすぎると、体に負担がかかる。

世界の和食を知ろう!

11月24日は「和食の日」です。ユネスコ無形文化遺産にも登録され、今、世界から注目を集めています。

食材そのものの味を大切に、だしのうま味を上手に使う

ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事

食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切にする

年中行事との密接なつながり、家族や地域のきずなを強める



11月の給食について

★茨城県産の食材を積極的に取り入れています。

茨城の恵みごはん、茨城県産厚焼き玉子、からしあえ、さつまいもカレー、小松菜サラダ、ローズポークメンチカツ、カミカミミネストローネ、サバのつみれ汁、納豆、ごまあえ、秋の味覚シチュー、つくば鶏の子キンカツ など

★11月20日に【茨城県内全校一斉いばらき美味しお給食】を実施します。

「美味しお給食」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。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。

茨城の恵みごはん 牛乳 茨城県産厚焼き玉子 からしあえ

★11月8日に 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、牛乳、台湾風鶏のから揚げ、酸辣湯(サンラータン)、春雨のごま炒め、台湾バナナ

作ってみませんか ~今月の献立から~ 「かぶとハムのサラダ」 11/18(月)

【材料】(4人分)

- かぶ(葉なし) 100g
- ハム 40g
- 小松菜 80g
- にんじん 20g
- サラダ油 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2
- 塩 一つまみ1.2g
- こしょう 少々
- しょうゆ

<作り方>

- かぶは皮をむき、薄いちょう切りにし、にんじんは千切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ハムは短冊切りにする。
- ①の野菜をそれぞれさっと茹でて冷まし、水気をよく切っておく。
※電子レンジで加熱する場合は500wで約2分
- Aの調味料を合わせてドレッシングをつくり、③の野菜とハムを加えて、和える。

★ シャキシャキで甘みのある「かぶ」をお酢の酸味を活かしたドレッシングで和え、さっぱりとしたサラダに仕上げました。ハムを加えることでうま味も加わり、少ない塩分でも美味しく感じられます。



<1人当たり>
エネルギー 36kcal
食塩相当量 0.6g