

# 11月給食だより

港区立御成門中学校  
給食室  
平成30年11月1日

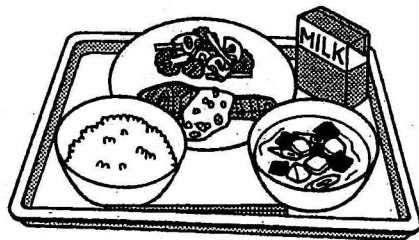
木の葉が色づき、秋も深まってきました。これからは朝晩の冷え込みがますます厳しくなり、一日の中で気温の変化の差が大きくなってきます。風邪などをひかないように衣服で体温を上手に調節し、うがい手洗いをこまめに行いましょう。

## 今月の旬の食材

「食欲の秋」もいよいよ終盤。この時期の旬の食べ物としては、さつまいろ芋・里芋・しめじ・えのき草・柿 などがあります。

今月の給食にも、これらの食材を取り入れたメニューがたくさん登場します。

## 『和食の良さについて』



伝統的な和食の形は、主食であるごはんのみそ汁などの汁物におかずを3種類組み合わせたものをいい、これを「一汁三菜」と呼びます。

和食は、世界的に見ても、健康的な食事として注目されています。和食の良さはどんなところにあるのか、もう一度、自分たちでも考えてみましょう。

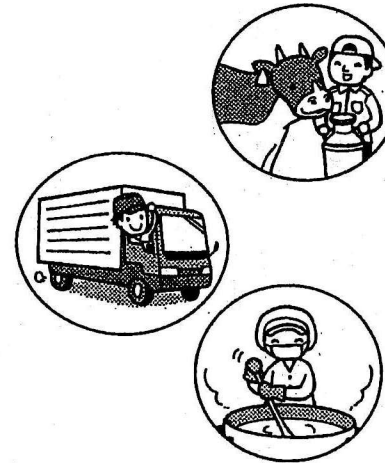
また、11月24日は「和食の日」です。この日の献立は「麦ごはん、プリの照り焼き、大豆とサツマ芋の甘辛揚げ、磯和え、すまし汁」にしました。お楽しみに！！

## 今月の給食目標「食べ物に感謝をして食べよう！」

～11月23日は勤労感謝の日～

この日は「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。わたしたちが安心・安全に食事できるのは、「食」が多くの人々の活動によって支えられているからです。日々忘れずに感謝をしましょう。

### ① 給食には多くの人がかかわっています



みなさんがいつも食べている学校給食は、おいしい食材をつくってくれる生産者の方や、心をこめて調理をしてくれる調理員、栄養バランスのよい献立を考える栄養士などの多くの人々の仕事によって支えられています。学校給食を支えてくれる人々は、みなさんの心身の発達のために、日々、さまざまな努力や工夫を重ねています。学校給食が食べられることを当たり前とは思わずに、感謝して残さずに食べましょう。

### ② “いただきます”と“ごちそうさま”の挨拶を

わたしたちは食事の前と後にあいさつをします。「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただいて、わたしたちの命を養うことへの感謝の気持ち、「ごちそうさま」には食事をつくるためにかけ回ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。

食事の時には心を込めて、「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶をするようにしましょう。