



はぐくみ

京田辺市学校給食センター
令和7年度 11月号



秋が深まってきました。

間もなく冬の足音も聞こえます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送したり食事をつくっ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。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



11月8日は「いい歯の日」



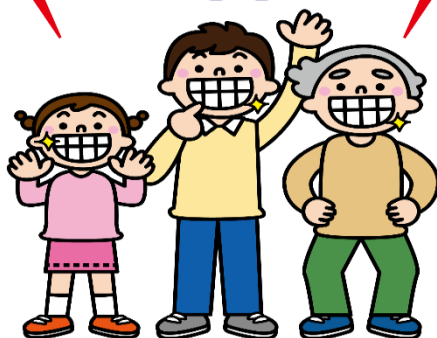
「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

 **よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！**



食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する 	消化を助け、栄養の吸収がよくなる 	味がよくわかり、味覚が発達する かむ かむ 	脳が活性化し、集中力が高まる 
--	---	--	---

は **いつまでも歯を大切に！** だいせつ



11月7日(金)の給食は、抹茶きなこパン、牛乳、鶏肉の豆乳煮、カミカミ海藻サラダ、いもけんぴパリッシュです。カミカミ海藻サラダには茎わかめや切り干し大根が入っています。いもけんぴパリッシュもさつまいもとかたくちいわしをよくかんで食べないと食べられない献立になっています。

ひと口30回、よくかんで食べたいものです。



「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。



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への感謝の気持ちが込められています。



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、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しょう。



給食レシピの紹介

今月の給食献立

☆さつまいもごはん☆

☆材料（4人分）

・米	2合
・うす口しょう油	小さじ1強
・酒	小さじ1
・食塩	小さじ1弱
・だし昆布	適量
・さつまいも	120g
・揚げ油	適量
・食塩	少々
・黒いりごま	少々

☆作り方

- ①炊飯器に米、調味料、水、だし昆布を入れ、ご飯を炊く。
- ②さつまいもは角切りし、素揚げする。
- ③①の炊けたごはんから、だし昆布を取り出し、②の揚げたさつまいも、食塩、黒ごまを混ぜ合わせる。

さつまいもを素揚げするという一手間をかけると、コクが出て、とてもおいしくなります。

☆栄養価（1人分）

◇エネルギー445kcal ◇たんぱく質 6.8g ◇食塩相当量 0.8g
(中学生提供量は米100gです。)

