給食だより

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和４年１１月発行

感謝の気持ちを伝えよう！

毎日当たり前のように食べている食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによってできています。心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をし、いつも働いてくれている人やおうちの方に感謝の気持ちを伝えるようにしましょう。

感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」

食事の挨拶「いただきます」と「ごちそうさま」には、どのような意味があるか知っていますか？

いただきますには、生き物の命や自然の恵みを頂くという意味がこめられています。

ごちそうさまは、漢字で「ご馳走様」と書きます。馳走には「走り回る」という意味があります。食事を作るために、食材を集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただきありがとうございました。という意味がこめられています。

挨拶の意味を理解し、心をこめて感謝の気持ちを伝えたいですね。

１２月　献立掲示板

月	火	水	木	金
【12月から、米は令和４年産に変わります。】 11月までと同じく、青森県産の「つがるロマン」という品種の米を使用します。つがるロマンは、コシヒカリの孫にあたり、うま味と甘味の強さは受け継ぎつつも、よりあっさりとした味わいが特徴です。どんな料理にも合う米ですが、特に和食との相性が良いです。なお、12月は新米となり、それ以降来年11月まで使用予定です。 **新米とは・・・** 秋に収穫してその年の12月31日までに精米されたものを新米と呼びます。 			1 **豚汁** 地域や家庭によって「ぶたじる」と呼ぶところと「とんじる」と呼ぶところがあります。 	2 **洋風おでん** 鶏ガラスープにしょうゆ、塩、こしょうで味付けをします。さらに、体が温まるようにカレー粉を効かせています。
5 **黒ごま** ごまの一粒は小さいですが、たんぱく質や脂質、ビタミンなどをたくさん含んでいます。このため、ごまは「食べる薬」として大切にされてきました。	6 **えびいも** さといもの一種で、しま模様と形がえびに似ていることから「えびいも」と呼ばれています。えびいもは富田林産を使用する予定です。 	7 **かぶのクリームチュー** 冬が旬のかぶを使用したシチューです。小麦粉の代わりに米粉を使い、牛乳、生クリーム、バターを使用し、仕上げています。 	8 **第二中学校生徒献立** ２年生が家庭科の授業で考えてくれた献立です。白菜・ほうれん草と季節の野菜を使用した献立を考えてくれました。 	9 **茎わかめと大根のしょうゆ炒め** 初登場の献立です。茎わかめ・大根・白ごまをしょうゆと砂糖で味付けし、最後にごま油で風味をつけます。茎わかめと大根の食感の違いも楽しんでくださいね。
12 **カレーライス** 人気メニューの１つです。鶏がらと豚骨をコトコト煮込み、スープをとっています。また、おいしくなるように２種類のカレールウをブレンドしています。 	13 **厚揚げ** たんぱく質をたくさん含んでいるので、肉を食べることを禁止されていた時代や、宗教で肉食を禁止している寺院では、肉の代わりによく食べられていました。 	14 **クリスマス献立** デザートにみかんケーキがつきます。給食室で１つひとつ生地をカップに流し込み、手づくりしています。みかんは富田林で作られたものを使用します。 手づくり 	15 北海道 **給食味めぐり** 北海道の郷土料理「十勝豚丼」が登場します。養豚業が盛んであった十勝地方の帯広市が「豚丼」の発祥の地といわれています。 	16 **サンラータン** 酢の酸味と辛味がきいた中華料理のスープのひとつです。日本では、スープに茹でた麺を入れ「サンラータン麺」として発売しているものもあります。
 今年は22日 冬至は、１年で１番昼が短く、夜が長い日のことです。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられてきました。そこで、その日は、かぼちゃ（南瓜（なんきん））や「ん」のつく食べ物を食べて幸運を呼びこみ、香りの強いゆず湯で身を清め、邪気（病気を起こす悪い気）を払うという習慣があります。			22 **冬至献立** 冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存できるので、冬の貴重な栄養源でした。 	23 終業式