



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和5年11月発行

12月 献立掲示板

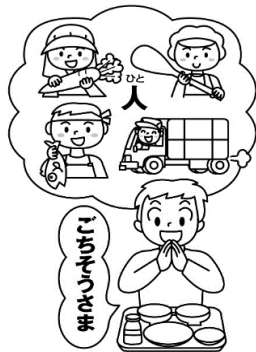
感謝の気持ちを持って食事をしよう

日に日にすずしく、秋の深まりを感じる今日このごろです。朝と夜の日中の気温の変化に体調を崩しやすい時季ですので、体調管理をしっかりとカゼをひかないように気をつけましょう。さて、11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さないように食べましょう。

“食事のあいさつ”に込められた思い



“いただきます”は私たちが元気に過ごすために、食材となった自然への恵み、生き物の命をいただくことへの気持ちが込められた言葉です。“ごちそうさま”の「馳走」とは「走り回る」という意味です。食事を作るために食べ物を集めたり、料理をしたり、あちこち走りまわっていただいた「人への感謝」の気持ちが込められた言葉です。単なるあいさつではなく、心を込めて言えるといいですね。



もったいない!食品ロスを減らそう!

食品ロスとは食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと。

- ・料理を多く作りすぎて食べきれなかったり、傷んで捨てていませんか?
 - ・賞味期限や消費期限が過ぎてしまって手をつけずに捨てていませんか?
 - ・野菜や果物などの皮を必要以上に厚くむいたり腐らせてはいませんか?
- そんなときは・・・

- 買い物は事前にお家に食材や量を確認して計画的に必要な分だけを購入しよう。
- 食材を上手に食べきろう。野菜の皮は栄養がいっぱい!きんぴらなどに活用しよう。もしも余った食材があれば、冷凍保存を活用しよう。

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

風邪を予防するための食事



寒い冬、風邪などをひかないためには、栄養バランスのとれた食事をとり、しっかり寝て、十分に体を休ませることが大切です。好き嫌いをしていると、栄養のバランスが崩れて抵抗力が無くなり、風邪などにかかりやすくなってしまいます。3食しっかり食べて体調よく過ごせるようにしましょう。もちろん、食事前の手洗いも忘れずに!

4 えびいも 富田林産のえびいもを使用します。ねっとりホクホクした名産のえびいもを味わってください。 	5 冬野菜のカレーライス 大根、人参、れんこん、ほうれん草と冬野菜をたっぷり使います。冬野菜の甘味を感じてね。 	6 ゆず塩だれ ゆず果汁が入った、さわやかな香りのするたれです。隠し味に焙煎昆布を使っています。焼いた鮭によく合います。 	7 油淋鶏 たっぷりの油でカリッと揚げた鶏肉に、甘酸っぱいたれをかけます。ボリューム満点です。 	8 第二中学校生徒献立 第二中学校2年生が家庭科の授業で考えてくれました。クリスマスにもぴったりの献立です☆
11 いきなり団子 急な来客でも、手早く作りすぐに出せるということで、この名前がついたと言われています。 	12 酢 酢は酸味のある調味料です。様々な酢が世界中にあります。和洋中、いろいろな料理に使われます。 	13 黒糖パン 月1のパンの日は楽しみです。給食の黒糖パンは、おかずにも合うようにほんのりと黒糖を感じる優しい味です。 	14 あじまるみ大根 きめ細かく軟らかくて長時間煮ても煮崩れしにくい大根です。富田林産のものを使います。 	15 キムチチゲ キムチの辛味で体が温まります。野菜もたっぷりとれるので、寒い冬には特におすすめです。

冬至

今年は12月22日が冬至になります。1年の中で、太陽が一番低い位置にあり、昼が一番短く、夜が一番長い日を冬至と言います。冬至には、たくさんの運を呼び込めるといって、「ん」のつく食べ物を食べるのが良いと言われています。給食では、「なんきんのきんぴら」と「みかん」が登場します。みかんは富田林産のみかんです。

21 冬至献立

夏の太陽をたくさん浴びたかぼちゃは、皮が厚くて冬まで保存が出来る、貴重なビタミン源です。



冬野菜を食べよう

旬の食材は、その時期に、栄養価も高く、おいしくなります。冬が旬の食材は、寒さや風邪などに対する抵抗力をつけるためのビタミンAやCを多く含むものや、体を温める根菜類も多くあります。

