給食だより　11月

令和８年　１１月　２日
青ヶ島村立青ヶ島中学校
校　長　天花寺　　正巳
栄養士　安田　　隆人

暗くなるのが早くなり、朝晩は肌寒くなってきました。体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活を送り、外から帰った時や食事の前の手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。また、１１月は秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

１１月の給食目標：感謝を込めて食事をしよう

毎日の食事の時間に、「いただきます」「ごちそうさま」と心を込めて挨拶をしていますか？
普段何気なく使っている言葉にも大切な意味があります。
「いただきます」や**「ごちそうさま」**には自然の恵みや食べ物の命、食事に関わる多くの人への感謝が込められています。




自然の恵みへの感謝



お米や野菜が育つためには、太陽の光や雨、豊かな大地が必要です。
魚が暮らす海も、私たちの食生活を支えてくれています。



食べ物の命への感謝



私たちが食べているお米や野菜、肉や魚は全て大切な命からできています。
食べ物の命をいただいて、自分たちの体がつくられていることを忘れないようにしましょう。



人への感謝



私たちが食事をいただくことができるのは、たくさんの人が働いてくれたおかげです。食べものを育てる人、食べものを食べやすく加工する人、売る人、運ぶ人、作る人。私たちがおいしく食事をするために、たくさん働いてくれた全ての人に対する感謝の気持ちも込められています。



給食の時間に出来ること

心を込めて挨拶をしよう！

お米や野菜、お肉など、たくさんの食べ物には、育てる人や給食を作る人など、多くの人が関わっています。食べ物や作ってくれた人への感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。

感謝の言葉

感謝の気持ちは、心の中で思うだけではなく言葉にして伝えることも大切です。給食を作っている調理員や栄養士への「おいしかった」の言葉はとてもうれしいです！そして、食材を提供してくれる方にも感謝の言葉を伝えてください。

１１月24日は「和食の日」

１１月２４日は「いい日本食の日」の語呂合わせから「和食の日」とされています。和食は、季節の食材やだしのうま味を大切にしてきた日本の食事です。

米を中心に、汁物やおかずを組み合わせた食事です。魚や野菜、豆類など、さまざまな食品を取り入れることで、多くの種類の食材を食べることができます。また、昆布やかつお節、煮干しなどからとる「だし」のうま味を生かし、素材そのもののおいしさを楽しむことも和食の魅力です。



だしの「うま味」を知っていますか？

和食のおいしさを支えているものの一つが、「だし」です。かつお節や昆布、煮干しなどからとっただしには、「うま味」という味があります。うま味は、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ基本の味の一つです。だしを使うと、料理に深い味わいが生まれ、少ない調味料でもおいしく仕上げることができます。みそ汁や煮物など、給食にもだしを使った料理がたくさんあります。和食の日をきっかけに、だしの香りやうま味を味わってみましょう。



１０月のキャロットスター

１０月のキャロットスターは６年生児童と１年生の児童でした！
おめでとうございます！