

給食だより

令和3年・11月

栃木市立栃木第四小給食共同調理場

あき いちだん ふか いろ もみじ め たの きせつ あき みの
秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。秋は実りの
きせつ しんまい しゆん さかな やさい いちだん ま
季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。

ふゆ おとず そな ほうふ しよくざい た さむ ま からだ
冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。



食べることは命のバトンを受け継ぐこと

「いただきます」「ごちそうさま」は食事のときのあいさつです。

ことば いのち い み
この「いただきます」という言葉には「命をいただく」という意味があ
わたし うし ぶた どうぶつ さかな
ります。私たちは、牛・豚・にわとりなどの動物だけでなく、魚、
こめ やさい いのち い しよくざい
米、野菜などの命をいただくことで生きています。そして、食材とな
さくもつ つく はこ ひと りょうり
る作物を作ってくださいる人たち、運んでくださる人たち、料理をして
ひと しよくじ め まえ ひと
くださる人たち。食事が目の前にならぶまでのたくさんの人たちの
くろう かんしや きも
苦勞に感謝の気持ちをこめて「ごちそうさま」でしめくくるのです。



まいにちた けんこう からだ ささ かぞく おも
さらに、毎日食べることでできる健康な体を支えてくれる家族の思い…そんなたく
おも う と おも
さんの思いを受け止められるみなさんでいてほしいなと思います。

わたし た もの いのち た いのち う つ
私たちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいます。
た もの たいせつ た こころ からだ せいちよう
食べ物を大切に、むだにしないように食べることで、心も体も成長させて
いきましょう。

11月の献立紹介

えほん し しゅじんこう
11月12日:「いいものもらった」という絵本を知っていますか? たぬきが主人公
はなし えほん なか かぞく じる た
のお話です。この絵本の中で、たぬきの家族は、きのこ汁をおいしそうに食べてい
どくしょ あさ であ ほん なか じる きゆうしよく
ます。読書の秋、出会った本の中からきのこ汁を給食でいただきます。

すけ こえ ど みや
11月25日:とち介ランチは、とちぎ小江戸ブランドの「宮ねぎ」と
げんき かたまり つ が どちぎけんさん つか
「元気の塊・都賀にんにく」、栃木県産の「トマトソース」を使って
つく とりにく
作ったソースで、からあげにした鶏肉をからめます。



11月24日は「和食の日」

わしよく ひ あき ひ きんろうかんしや ひ よくじつ ひ
『和食の日』は、みよりの秋の日であり、勤労感謝の日の翌日であるこの日の
ひづけ にほんしよく ひ わしよくぶんかこくみんかいぎ せいいてい
日付を『11(いい)24(日本食)の日』とかけ、(一社)和食文化国民会議により制定
されました。

むけいぶんかいさん どうろく わしよく うみ やま さと にほん ゆた しぜん
ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食は、海・山・里との日本の豊かな自然
う だ たよう しんせん しゆん しよくざい み と ほんこうしよくひん ほんしよくひん
が生み出す多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品や保存食品の
かつよう はん ちゆうしん えいよう すぐ こんだて とくちよう
活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。

しぜん とうと にほんじん きしつ めぐ しき うつ か
自然を尊ぶ日本人の気質に恵まれ四季の移り変わり
しぜん び しよくじ ぼ ひょうげん ねんじゆうぎようじ
などの自然の美を食事の場で表現し、年中行事や
じんせい ふしめ れいぎ みつせつ むす せかい
人生の節目の礼儀とともに密接に結びついた、世界に
ほこ しよくぶんか
誇るべき食文化です。

