

# 11月給食だより

令和5年 10月31日  
北区立明桜中学校  
校長 五明 早苗  
栄養士 稲葉 きみ子

朝晩と日中の寒暖差で体調を崩しやすい時期です。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて風邪をひかない丈夫な体作りをしましょう！

さて、11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭にいなめさい」という、農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきましょう♪



## 感謝の気持ちを持って食事をしましょう

私たちの食生活は食べ物の命と、食べ物を作ったりとったりしてくれる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって食べましょう♪



## 感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」

**いただきます**

いただきます！…には、命をつなぐために、生き物の命を『いただきます』という意味が含まれています。

**ごちそうさま**

ごちそうさま！…は、漢字で「ご馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味です。「この食事を作るために、食べ物を育てたり、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す」という意味が含まれています。

## ふるさとの食文化を知ろう！

日本人の伝統的食文化である「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから今年で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも「発酵食品」は和食に欠かせないもので、醤油・みそ・納豆などの伝統的な食品のほかに、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品（漬物・魚醤など）が多くあります。

## 新米の季節です

11月13日から給食のお米が新米になります！  
特に白いごはんの時には、お米本来の甘みをあじわってみてください。  
給食では「あきたこまち」や「はえぬき」を使用しています。最近はおもちもちとした食感が好まれ、北海道産の「ゆめぴりか」や「ミルキークイーン」といった品種が人気だそうです。



## 給食通信 感想紹介コーナー

- 9月25日(月) 3-4: ピピン丼のめやしは、いつもと違う大豆めやしですね。豆がついているので食感がよくて楽しく食事ができますね。→よく気づきましたね。噛む回数も増えて脳への栄養にもなりますね
- 9月28日(木) 3-1: 久しぶりのパンで、ものすごくおいしかったです。セサミトーストのセサミってどんな由来なのか気になりました。ポークビーンズはとても私のお気に入りの給食です。→セサミトーストのセサミは「ごま」のことです。練りごま・すりごまをたっぷり使ったので香ばしい風味でおいしかったですよね。ポークビーンズの豆は、大豆と赤い金時豆を使いました。豆が苦手な人でも食べやすいメニューです。
- 10月4日(水) 2-1: 久しぶりの「明桜めし」おいしかったです！じゃがまるくんではなくて、「さつままるくん」も新しくおいしかったです。クラスみんなもおかわりをしていてほぼ完食でした。→さつままるくんは甘みがあり、デザートのようなおやつ感覚で食べられますよね。調理員さんがひとつひとつ丁寧に作ってくださいました。どのクラスもよく食べていました。
- 10月5日(木) 2-2: 自分はラーメンが好きなので給食がラーメンだと知った時、とてもうれしくてたくさんおかわりをしました。おいしかったです。→給食のラーメンは久しぶりだったせいか残菜もとても少なかったです。麺と汁をバランスよく盛り付けるのはとても難しいだろうな～と思っています。給食当番さんお疲れ様です。
- 10月13日(金) 1-3: きなこ揚げパンとサラダがとても人気でした。次の給食も期待しています。いつもおいしい給食ありがとうございます！→甘いパンと塩味のあるサラダやスープの組み合わせがよかったのでしょうか。どのクラスも揚げパンは完食していました。きとおかわりの争奪戦だったのでしょね。明日の給食も期待しててください。

