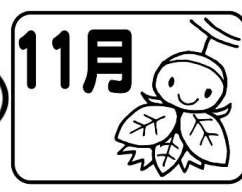




# 食育だより



令和5年11月  
鶴田町学校給食センター  
(毎月19日は食育の日)

## 今月の目標

### 「感謝の気持ちをもって食事をしよう」

だんだん寒くなり、もうすぐ冬がやってきますね。  
気温が低くなってきているので、風邪をひかないように、うがいや手洗いをしっかりしましょう。



## 11月23日は 勤労感謝の日

食事の時のあいさつ「いただきます」や「ごちそうさまでした」とは、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めている言葉です。人間は、自然界の動物や植物の命を食べることで生きています。

また、農家の人は農作物を育てて収穫したり、漁業に携わる人が魚介をとったり、畜業や食品加工業、運送業など、私たちに食品が届くまでに多くの人たちがかかわっています。また、学校や家庭で食事を作ってくれる人にも感謝の気持ちを忘れずに、きちんと食事のあいさつをしましょう。残さず食べること、好き嫌いしないこと、食器をていねいに扱うことも給食を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。どんな人たちが、かかわっているかな？



給食当番



牛乳やさん



給食を作る調理員



こん立てを考える栄養士



農家さん

## ~~~~ 食事のあいさつ ~~~~

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？

「いただきます」とは…



食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいて、「いのち」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは…



「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客さまが来ると、家にはない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりません。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくださってありがとう」という意味です。

## 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

## 11月15日は 「ふるさと産品給食の日」

学校給食では、地元青森県内でとれた農林水産物をできるだけ使うようにしています。11月15日は特に「ふるさと産品給食の日」献立にしました。

主食は、鶴田産の「つがるロマン」。主菜は、青森県産のごぼうが入った「たれ付き野菜肉団子」。副菜は、小学校の5年生が育てた大根を使った「大根のそぼろ煮」。汁物は、給食応援隊の方が育てた長ねぎやあるじゃで作ったとうふを使った「とうふとなめこのみそ汁」です。デザートには鶴田町特産の「スチューベン」もつきます。

鶴田町で作られたもののほかにも、青森県産の牛乳、とり肉、なめこ、にんじんなどを使っています。

生産してくれたいろいろな方たちに感謝の気持ちを忘れずに、ふるさとの味を味わってみましょう。

## ものがたり給食

物語の中には時々、様々な料理が登場します。みなさんは本を読んでいるとき、「この料理食べてみたい！どんな味がするのかな？」と想像したことはありますか？10月の給食で、ものがたり給食を実施しましたね。11月の給食でも、物語の中に登場する料理をいくつか再現してみました。

今回、紹介する本は、学校の図書室や近くの図書館においてあります。ぜひ読んで、食べて、自分も物語の登場人物になってみてはいかがでしょうか。

ランチのアッコちゃん 著者：柚木 麻子  
『ポトフ』



派遣社員の澤田三智子は恋人に振られたばかり。節約のために毎日作っているお弁当も食べる気になれない。そんな時、アッコ女史こと黒川部長とのランチ交換が始まった。アッコ女史のお弁当を作る代わりに、アッコ女史の1週間のランチのコースを食べる。ランチタイムに出会うご飯や周囲の人間と接するうちに、一見冴えない派遣社員の澤田がランチを通してどう生まれ変わるのか。



けんかのきもち  
文：柴田 愛子  
絵：伊藤 秀男  
『ぎょうざ』

たいは仲良しのこうたと取っ組み合いのけんかをした。けりを入れて、パンチした。最後はどつかれて、しりもちをついた。くやしくて泣きながら、走ってうちに帰った。こうたがあやまってくれたけど、まだけんかの気持ちは終わらない…。思いつき気持ちをぶつけられはもっともっと友だちになれる。コミュニケーションのあり方を考えさせる絵本です。



ぐりとぐらとすみれちゃん  
作：中川 李枝子  
絵：山脇 百合子  
『かぼちゃコロケ』

野ねずみのぐりとぐらのところに、すみれちゃんが大きなリュックをしょってやってきました。リュックの中から出てきたのは、とびきり大きくて、とっても固いかぼちゃ。すみれちゃんがお母さん秘伝のダイナミックな方法で、みごとに割ってくれました。さあ！かぼちゃのお料理のはじまりです。どんなかぼちゃ料理ができるかな？