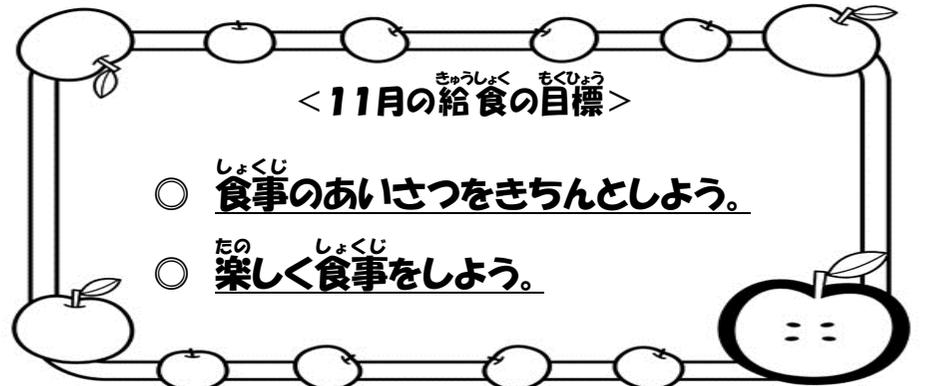


# きゅうしょくだより11月

桜小学校

あきゆうひ こ おお たいちよう くす ひと ふ ひと ふ ひと ふ  
 朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してカゼなどをひく人も増えてきます。カゼ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。自分自身の体調管理に気をつけて、朝ごはんを食べて登校しましょう。



## 「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう！

大切なものを

「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上にのせるしぐさをよくしました。「いただきます」はこのことから生まれた言葉だと考えられます。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあるのです。

人々の働きに「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を作り、集め、料理を作るなど食べるまでに関わった人たちの苦勞をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

## 給食レシピ <ゆでぶたの四川ソース>

材料(4人分)

- ぶたもも肉・・・220g
- ねぎ・・・40g
- しょうが・・・5g
- にんにく・・・2g
- しょうゆ・・・小さじ4
- 酢・・・小さじ1
- コチュジャン・・・3g
- ごま油・・・小さじ1
- ラー油・・・少々

作ってみましょう

1日のこんだてから

- ① ぶた肉は2cm角に切り、しょうがは半分を輪切り、残りをみじん切りにする。ねぎは白い部分をみじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に湯をわかし、輪切りのしょうが、青い部分のねぎ、ぶた肉を入れ弱火で1時間くらい煮る。
- ③ 別鍋に調味料、みじん切りにんにく、ねぎ、しょうがを加え沸騰させ、②の肉だけを加え5分くらい煮る。

## 給食レシピ <ごまマヨネーズサラダ>

材料(4人分)

- キャベツ・・・180g
- にんじん・・・15g
- ホールコーン・・・15g
- マヨネーズ・・・20g
- さとう・・・2g
- しょうゆ・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- しお・・・少々
- 白すりごま・・・5g

作ってみましょう

9日のこんだてから

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、茹でて冷ます。
- ③ 調味料をあわせ、①とあえる。

こうりゅうきゅうしょく じっし

# 第2回交流給食を実施しました。

桜小学校では、食事の雰囲気に変化を持たせ、異学年で会食することにより、食事の楽しさや喜びを味わい、思いやりの心を育てることを目的として交流給食を行っています。

10月15日に第2回を実施しました。



今年度2回目ということもあり、なごやかに会食しているようでした。



歌やクイズ、出し物など、クラスで工夫をして下級生を楽しませていました。



## 朝食摂食調査を実施します。

11月1日から7日の1週間に朝食摂取調査を行います。なお、調査結果は、来月の給食だより等でお知らせしたいと思います。ご協力、よろしくお願いいたします。

## 放射性物質の検査結果についてお知らせいたします。

10月に桜小学校で行った給食の食材の検査結果をお知らせいたします。10月1日～31日はヨウ素131、セシウム134・137の合計とも不検出でした。

また、給食1食分の検査結果についてもヨウ素131、セシウム134・137の合計とも不検出でした。

## 10月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせいたします

玉ねぎ（北海道）、キャベツ（岩手、北海道、群馬）、白菜（岩手、長野、茨城）、ごぼう（青森）、かぶ（青森）、大根（岩手、千葉）、セロリ（長野）もやし（福島県郡山市）、ねぎ（茨城、青森）、生姜（高知）、にんにく（青森）、人参（北海道）、パセリ（長野）、ほうれん草（栃木、千葉、群馬）、小松菜（栃木、千葉）、ピーマン（茨城）、ミニトマト（北海道）、じゃがいも（北海道）、さつまいも（千葉）、さといも（宮崎、栃木）、冷凍さやいんげん（北海道）、冷凍コーン（北海道）、冷凍えだまめ（北海道）、冷凍グリーンピース（アメリカ）、まいたけ（新潟）、しめじ（宮城）、えのき茸（新潟、埼玉）、エリンギ（新潟、長野）、みかん（愛媛）、ぶどう・巨峰（山梨）、納豆（福島県郡山市22年産大豆）、生わかめ（三陸）、さんま（三陸）、かつお（宮城）、鮭（チリ）、かえり煮干し（瀬戸内）、いか（青森、チリ）、むきえび（インド）、鶏肉（岩手、宮城、青森）、豚肉（山形、群馬）、無添加ハム（秋田）、無添加ベーコン（栃木）、焼き豚（栃木、岩手）、鶏卵（栃木）、ヨーグルト（岡山）、牛乳（福島）、調理用牛乳（山形）、学校給食米（郡山市）