

11月 給食だより

令和6年11月
茂原市学校給食センター 中学校

わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて、生きています。食べることはほかの生き物たちの「いのち」をいただくことです。また食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。食べ物を大切にして、日々感謝の気持ちを持って食べましょう。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

地場産物を食べて

千産千消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

千葉県では^{ちさんちしょう}地産地消と千葉県^ちの「千」をかけて、^{ちさんちしょう}千産千消とよんでいます。

☆作ってみよう！ おすすめレシピ 切り干し汁 ☆ 中学校献立 11/20 レシピ

〈材料 4人分〉

・豆腐	1/4 丁
・油揚げ	2/3 枚
・切干大根	6 g
・にんじん	4 c m
・ねぎ	1/8 本
・ほうれんそう	1. 5 株
A {	・白みそ 大さじ 1
	・赤みそ 大さじ 1 弱
・和風だしの素	小さじ 1 弱
・だしパック	1 パック
・水	500 ml

〈作り方〉

1. にんじんはいちょう、ねぎは小口切り、豆腐はさいの目切りにする。油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。ほうれんそうは下茹でし、水冷後に水気を絞り、3 c mの長さに切っておく。切干大根は戻して、適度な長さに切り、水気を絞っておく。
2. 鍋に水を入れ沸騰したら、だしパックを入れ、だしを取る。
3. 切干大根、にんじん、油揚げを入れ、煮立ったら灰汁を取り、豆腐を入れる。
4. ねぎ、ほうれんそうを加え、さっと加熱し、みそを溶かし入れる。
5. 最後に和風だしで味を調え、出来上がり。