

給食だより11月



平成 28 年 11 月 江古田小学校

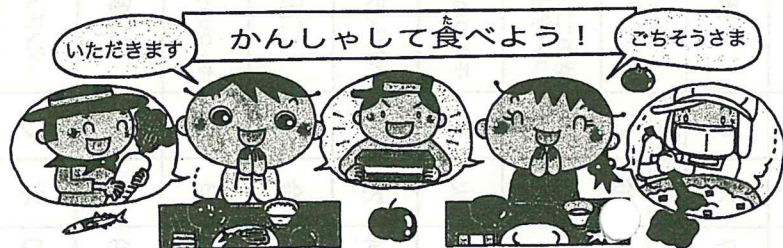
給食目標「感謝の気持ちで食事をしよう」

☆食事のあいさつの意味

「いただきます」「ごちそうさま」。この2つのあいさつには、食べ物や食事に関わる人への感謝の気持ちが込められています。普段、何気なく言っている人もいるかもしれませんが、その意味を知って、さらに心を込めてあいさつができるようにしましょう。



<p>いただきます</p>  <p>自然の恵み、そして私たちが元気に過ごすために食べ物としていただく植物や動物たちの命に対して、敬意と感謝を表すあいさつです。</p>	<p>ごちそうさま</p>  <p>「ちそう（馳走）」は「走り回る」という意味です。食事ができるまでの多くの人の働きや苦勞をねぎらい、食事できたことにあらためて感謝するあいさつです。</p>
--	--



食育目標「郷土の味にふれよう」

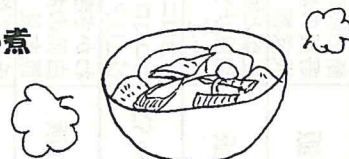
日本全国各地域でとれる食材料が、和食として郷土の味になっています。和食は世界に誇るべき日本の食文化です。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本食は今、世界中から注目を集めています。

和食の4つの特徴

<p>多彩で新鮮な食材と素材そのものの味を生かす調理</p> 	<p>栄養バランスのとれた健康的な食事</p> 	<p>自然の美しさを表現</p> 	<p>年中行事との関わり</p> 
--	---	--	--

作ってみませんか

ぐる煮



高知県の郷土料理です。ぐる煮の「ぐる」とは、地元の言葉で「一緒、仲間」という意味です。いろいろな野菜を一緒に煮込んで作ることから、この名が付いたといわれています。味付けは、だしのおま味を生かした薄味です。

材料 1人分

- | | | |
|--------|-------|------|
| じゃがいも | …35g | ひと口大 |
| 大根 | …30g | ひと口大 |
| にんじん | …10g | 乱切り |
| ごぼう | …10g | 乱切り |
| こんにゃく | …8g | ちぎる |
| しめじ | …10g | |
| さやいんげん | …3g | |
| 砂糖 | …2g | |
| 醤油 | …2g | |
| 酒 | …4g | |
| 削り節 | …1g | |
| 昆布 | …0.3g | |

削り節と昆布で濃いめのだしをとる。