



♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R6.10.30(水)【No.13】

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきています。かぜ予防には、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。

11月は、秋の実りが出そう月です。

自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。



*** 2024 読書 week ***

「まいごのまめのつる」

こだま ともこ/さく おりも きょうこ/え (福音館書店)

今年度も読書Weekの11月12日に「絵本給食」を実施します。「まいごのまめのつる」

に出てくる『お豆のスープ』を作ります。

少しでも絵本の世界を感じながら、食べてもらえたら嬉しいです。

【あらすじ】

料理は苦手だけど、野菜を育てるのが上手なメグばあさん。育てた豆を煮て食べようとすると、豆は1つもなっていない。つるだけが伸びています。つるをたどっていくと、ネズミの家、アヒルの家、ウサギの家、豚の家、野菜を育てるのが苦手だけど料理上手なメグばあさんの家まで伸びていて…。続きは、絵本を借りて読んでみてくださいね☆

書名：『神様の定食屋』
作者：中村颯希
出版社：株式会社双葉文庫

中学生のみなさんには、こんな本はいかがですか？

【あらすじ】

両親を事故で失った高坂哲史は、妹とともに定食屋「てしをや」を継ぐことに。料理ができない哲史は、立ち寄った神社で、「いっそ誰かに体を乗っ取ってもらって、料理を教えてほしい」と愚痴をこぼしたところ、この世に未練を残した魂に憑かれることに…。料理を教わる代わりに、その魂が望む相手になり、料理を振舞い、未練を解消してやってほしいとのこと。母親から息子へ。姑から嫁へ。夫から妻へ。料理には、誰かの想いがこもっていることを実感する読んで心が温まる本です。シリーズは、1から4まであります。

図書館で借りることができるので読んでみてくださいね！

命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



命にいただきます
人に「ごちそうさま」

人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとってこなければならぬこともあり。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを表します。



先月、学校に指導に行ったときに、「おいしかったから、また出してほしい！」と声をかけてくれた児童がいました。「納豆が入った和え物…。美味しいと思うけど、子どもたちは食べてくれるかな。」と不安だったので、とっても安心しました。お家の一品にいかがでしょうか？

『ねばねば和え』

【材料】(4人分) 小学校の分量

- ・白菜 120g (1.5 cm幅カット)
- ・ほうれん草 80g (1.5 cm幅カット)
- ・にんじん 20g (千切り)
- ・ねぎ 30g (小口切り)
- ・プロセスチーズ 12g (5 mmさいの目)
- ・ひきわり納豆 12g
- ・めんつゆ 9.2g (小さじ2弱)
- ・こいくちしょうゆ 3g (小さじ1/2)

【作り方】

- ① 野菜を洗って切ります。
- ② チーズをさいの目に切ります。
- ③ 野菜をさっと茹で、流水で冷却します。
※「ねぎ」については、給食では茹でていますが、お家ではそのまま入れてもかまいません。
- ④ 野菜の水をよくきり、②と納豆を入れて和えます。
- ⑤ 最後に調味料を加え、味を調えたら完成です。

※そのまま食べても、ごはんにかけてもおいしいです。



児童からのアンコール
給食おすすめレシピ

