

給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年10月31日

日が暮れるのが早くなり、冬の訪れが近づいて来ているのを感じます。朝・夕は冷え込むようになってきたので、服装に気を付け、手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪などを予防しましょう。さて、11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。食事のあいさつは心を込めて行い、食事を大切にいたしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物もらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいたしましょう。



その言葉がうれしい



和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり

❖給食を通して地産地消の良さを知ろう❖

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

●地産地消の良さとは？

- ・新鮮な旬の味覚を味わうことができる
- ・作っている人の顔がわかり、安心感が得られる
- ・地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
- ・農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる
- ・運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい
- ・SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

○田倉農園○

10月中旬に視察に行ってきました。



猛暑と豪雨の影響で今年の夏はあまり作物ができなかったようで苦勞されていました。写真手前がにんじん、奥が里芋です。

大根もだいぶ大きく育っていました。10月に早速、大根と里芋を使わせていただくことができました。11月もお楽しみに！



★9月に使用した地場産食材:ブルーベリー・きくらげ・小松菜・梨

★10月に使用した地場産食材:大根・里芋・小松菜・柿

❖給食試食会を行いました❖

9月26日(木)に、給食試食会を実施しました。29名の保護者の皆様にご参加いただき、生徒と同じように配膳し、中学生と同じ分量の給食を試食していただきました。また、給食室のチーフと栄養士から、ひばりが丘中学校の給食調理の様子、調理への思い、食に関する取組などについてお話しさせていただきました。日頃のご家庭での給食に関する会話や食事の様子など、普段聞けないようなお話を直接うかがうこともでき、とても有意義な時間となりました。実施後のアンケートでも、たくさんの温かいコメントやご意見をいただいたので、それを活かし、今後もより良い給食作りに励んでまいります。ご協力ありがとうございました。

●実施後のアンケートで寄せられた感想

- ・とても手が込んでいて、色々な工夫がされていることがわかりました。
- ・安全安心に食べられるようにとても気を使ってくれているのがよくわかりました。
- ・盛り付け前にドレッシングをかけたり、おいしい状態で食べられる工夫をしてくれるのは嬉しいです。
- ・給食の味付けを知ると、自分の味付けが濃いように感じました。とても参考になった。
- ・中学生1食分の量がわかってとても良かったです。
- ・毎日「今日の給食おいしかった～！」と話してくれる子供の笑顔の理由がわかりました。



●試食会の献立●

- ・チキンカレーライス
- ・小松菜サラダ
- ・みかんゼリー
- ・牛乳

