

11月 給食だより

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。自然の恵み、生き物の命をいただくことの感謝がこめられた言葉です。



ごちそうさまでした

漢字で「ご馳走さま」と書き、走り回って食事を用意してくれた人々への感謝の気持ちが込められています。



わたしたちは、食べ物を食べて生きています。肉や魚、野菜や米など、全ての食べ物から、栄養をいただいて、活動するエネルギーを得ています。食べ物を粗末にしないように、感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。

学校給食にも 多くの人がかかわっています

給食が出来上がるまでには、料理を作る人の他に、農作物や家畜を育てる生産者の方々や、漁師さん、食材を運ぶ運送業者、販売を担当しているの方々など、たくさんの方が関わっています。



谷戸小学校給食調理室



三中すぐ近くにある中野さんの畑
(写真は収穫前ハウス内の小松菜)

12月には中野さんの畑でとれた小松菜、ブロッコリー、柿を給食で使う予定です。

市内共通献立のご紹介

旬の野菜たっぷり

キャベツのミートボールスープ

【材料】2人分

A	鶏ひき肉	120g
	たまねぎ(みじん切り)	1/8個
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々
	片栗粉	小さじ2
	水	3カップ
	たまねぎ	1/2個
	にんじん	1/5本
	じゃがいも	中1個
	キャベツ	3枚
小松菜	1株	
大豆水煮	60g	
*ミックスピーズなどで代用可		
B	すりおろしにんにく	小さじ1/4
	ホールトマト缶	大さじ2
	トマトケチャップ	大さじ3
	塩	小さじ1/2
	こしょう	適宜



作り方

- 1 キャベツは一口大、たまねぎ・にんじん・じゃがいもは2cmの角切り、小松菜は2.5cmの長さ切る。
- 2 Aを混ぜ合わせて、肉だねをつくる。
- 3 鍋に分量の水を入れ、たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ5分ほど煮る。キャベツ、小松菜を入れひと煮立ちさせる。肉だねを団子にして入れる。
- 4 大豆の水煮を入れたあと、Bを入れて味を整える。

広報にしとうきょう 10/15版より

西東京市栄養士連絡会では、「栄養バランスのとれた食事の普及」「野菜をたっぷりたべよう」を目標に、地場産物を活用した栄養バランスのとれた給食の提供を行っています。

昨年に引き続き今年も、野菜を食べることを子どもたちにさらに意識してもらうため、市内の保育園や小学校・中学校で地場産物を使用した共通献立を実施することになりました。

本校では11月26日(火)に、地場産のキャベツやにんじんを使ったミートボールスープを提供します。

←左のレシピは、ご家庭で作りやすいようにアレンジしたレシピです。野菜がたっぷりとれるスープなので、ぜひ作ってください。

とれたての野菜は
おいしいよ♪



西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん

1食で120gの野菜を食べよう!

体の調子を整える野菜。毎日どのくらいの量を食べていますか?

健康のためには、1日350g以上の野菜を食べると良いといわれています。色の濃い緑黄色野菜と、色の薄い淡色野菜の割合は、1:2程度が目安です。風邪をひきやすい寒い季節には、免疫力を維持するために、緑黄色野菜を意識して食べるようにしましょう。



野菜120gは、
「生野菜で両手1杯分」
「加熱後で片手1杯くらい」
が目安です!



冬においしい 野菜を食べよう

