



2020年
(令和2年)
11月
長尾小学校

木々の葉が赤や黄色に色いろづき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。新型コロナウイルスの感染拡大もあった今年は、私たちの生活を支えるため、社会のさまざまな場所で毎日一生懸命働く人たちにあらためて感謝の気持ちが深まった年だったと思います。収穫された農作物と働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいたしましょう。



いのち
命に「いただきます」

ひと
人に「ごちそうさま」

いのち かんしゃ
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もの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。



ひと かんしゃ
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、時には命がけて食べものをとらなければならないこともありました。その苦勞に「ありがとう」の気持ちを伝えることからはじまったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



11月24日は「いい日本食の日」

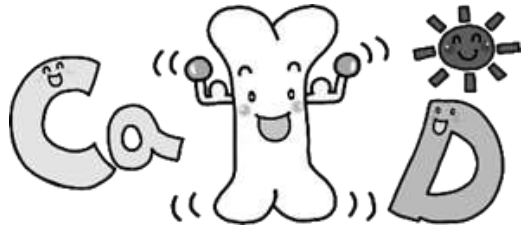
近年は、米の消費量が減り、脂質の取りすぎによるバランスの崩れが心配されています。新米が出回るこの時期、和洋中、どんなおかずにもよく合っ、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割をもう一度見直してみませんか。



和食の日



ビタミンDをとろう!



成長期に大切な栄養素として、丈夫な骨をつくる

『カルシウム』はよく知られています。

じつはカルシウムだけをとっても、なかなか体の中に吸収されません。カルシウムの吸収をよくし、骨の成長を助けてくれる、もう一つ大切な栄養素があります。それが『ビタミンD』です。

ビタミンDは日光を浴びることで、体内で合成することができますが、日が短くなるこれからの季節は、食べものから意識してとっていくことも大切です。自然のしくみは本当に面白いもので、ビタミンDは秋から冬にかけておいしくなる魚やきのこ類に含まれています。



さけ



かれい



干しいたけ



丸干しいわし



しらす干し



きくらげ



ふゆやさいなべ 冬野菜鍋 (11月17日(火))



材料 (5人分)

鶏肉	25g	小口切り
うす揚げ	25g	短冊切り
豆腐	100g	一口大
人参	25g	いちよう切り
大根	100g	いちよう切り
白菜	150g	短冊切り
水菜	25g (一株)	2cm
春雨	20g	
削り節	13g	
料理酒	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
塩	少々	

《作り方》

- 削り節で出汁をとる。
(顆粒だしを使う場合は調味料を調整してください)
 - うす揚げは油ぬきををして切る。野菜を切る。
 - 沸騰した出汁に鶏肉を入れ、あくをとる。
 - 人参、大根、うす揚げを入れて煮る。
 - 料理酒、みりんを入れ、豆腐を入れる。
 - 白菜を入れ、春雨を加える。
 - しょうゆ、塩を入れて味を調え、水菜を入れて仕上げる。
- ※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

大根などの根菜類は体を温める効果があります。寒い季節には、肉や魚、野菜などがたっぷり入った「鍋料理」がおすすめです。