

きゅうしょくだより

2020(令和2)年11月
津田南小学校

木々の葉が赤や黄色に色づき、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に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々への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきます。



いのち
命に『いただきます』

ひと
人に『ごちそうさま』

いのち 命への感謝 『いただきます』

わたし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、わたしたちは今、生きています。自然の恵みや、わたし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。



ひと 人への感謝 『ごちそうさま』

昔、食事を作る人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけて食べ物をとらなければならないこともありました。今でも、食事が出来上がるまでに農家の方や、魚をとってくれる漁師さん、食材を運んでくれる運送業の方、食事を作ってくれる人などたくさんの人に支えられています。食事に関わる全ての人への感謝の気持ちを表すのが『ごちそうさま』というあいさつです。

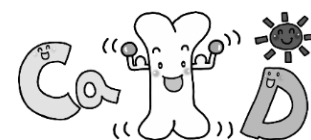
おも 思いやりと感謝の心を持って『いただきます』『ごちそうさま』

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、食べ物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。

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、食べ物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



ビタミンDを
多く含む
食べ物



ほろししいたけ



ほろししいわし



しらす干し



きくらげ



材料(5人分)

とりにく	25g	小口切り
うすあげ	25g	短冊切り
とうふ	100g	一口大
にんじん	25g	いちよう切り
だいこん	100g	いちよう切り
はくさい	150g	短冊切り
みずな	25g(一株)	2cm
はるさめ	20g	
けずりぶし	13g	
りょうりしゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
しょうゆ	大さじ1	
しお	少々	

ふゆやさいなべ

～給食のこんだてより～

《作り方》

- ①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)
- ②うすあげは油抜きをする。
- ③沸騰した出汁にとりにくを入れ、あくをとる。
- ④人参、大根、うすあげを入れて煮る。
- ⑤料理酒、みりんを入れ、豆腐を入れる。
- ⑥白菜を入れ、春雨を加える。
- ⑦しょうゆ、塩を入れて味を調え、水菜を入れて仕上げる。

だいこん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。

