

# 11月

## 食育だより

さいたま市立南浦和小学校

- お家の人と一緒に
- 読みましょう

《家庭数》

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちは毎日何気なく食事をしていますが、わたしたちのもとに美味しい料理が届くまでには、いろいろな人がかかわっています。食べ物を生産してくれる人、食べ物を運んでくれる人、調理をしてくれる人、食べ物が安全に食べられるように見届けてくれる人など、多くの方々の協力や労働があります。

### 食事のあいさつをしよう!

感謝の気持ちを忘れずに

#### いただきます



「いただきます」は、「頂(戴)く」から生まれた言葉です。「頂く」は、大切なものを頭の上(頂)にあげて受け取ることからきており、「もらう」の謙譲語として使われています。「いただきます」には、私たちが生きるために、動植物の大切な命をいただくことへの感謝と、多くの人たちのおかげで食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。

#### ごちそうさま



「ごちそうさま」は、漢字で書くと「御馳走様」です。「馳走」とは、「駆け走る」という意味です。昔は、人をもてなすために方々を駆け回って材料を集め、食事を準備していたことから、その心遣いや労力への感謝を表す言葉として生まれました。生産者や調理をする人など、食事に関わるすべての人たちへの感謝の気持ちが込められています。

給食だけではなく、おうちでごはんを食べるときも

『いただきます』と『ごちそうさま』を忘れないようにしましょう!



### 旬を味わう

### りんご

11月16日(水)の給食に出します!

最近品種改良や技術の進歩により1年中手に入るりんごですが、いちばんおいしい旬の時期は秋から冬にかけてです。りんごは、日本だけでも2000種類以上あると言われています。甘味があってシャキシャキした食感が特長の『ふじ』や、酸味が強くアップルパイなどのお菓子によく使われている『紅玉』など、食べ方や好みによって種類を変えてみるとよりおいしく食べられます。

『りんごが赤くなると医者(先生)が青くなる』ということわざがあるように、りんごにはビタミンCや食物繊維、ポリフェノールなどさまざまな栄養素が含まれています。栄養たっぷりでおいしいりんごをぜひこの秋に食べてみてください。

## 11月

### 彩の国ふるさと学校給食月間です!

収穫の秋11月に、地元産食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食を推進することを目的とした取組です。

11月の給食は、埼玉県の郷土料理や埼玉県産の食材を使ったメニューがたくさん登場します。ぜひ探してみてください!



11月22日(火)の給食に出します

#### ゼリーフライ

行田市の郷土料理です。おからに小麦粉を加え、そこに茹でてつぶしたジャガイモのほか刻み野菜を混ぜあわせます。このタネを小判の形に整えて揚げて作ります。小判型をしているので「銭フライ」と呼んでいたところ「銭」がなまって「ゼリーフライ」となったそうです。100年以上も前から食べられている料理です。

11月11日(金)の給食に出します

#### つみっこ

つみっことは、『つみとる』を言い表した本庄市の方言です。小麦粉を水で練ったものをつみとり、すいとんのように汁に入れて作ることから『つみっこ』と呼ばれるようになりました。

11月4日(金)の給食に出します

#### おっきこみうどん

秩父の料理で、めんを「切っては入れ」「煮込んで」食べていたのでこの名前と呼ばれるようになりました。

11月1日(火)の給食に出します



#### かてめし

かてめしの「かて」は「揉る(かてる)＝混ぜ合わせる」が語源といわれています。米が貴重だったころ、季節の野菜やきのこなどをごはんに入れてかさを増やして食べたことからこの名で呼ばれるようになりました。給食ではずいき(里芋の茎を干したものを)を入れています。

SAITAMA

ずいき



#### みそポテト

秩父の料理です。水で溶いた衣をつけて揚げ、甘めのみそだれがかかったものです。おかずやおやつ、おつまみの定番として親しまれています。秩父に観光に行くと、串にささったみそポテトがいろいろなところで売られています。

11月4日(金)の給食に出します

