



令和6年 11月こんだてひょう (小学校)

長野市第二学校給食センター

TEL292-0188 FAX292-1491

Table with columns: 日曜 (Day), こんだてめい (Menu Name), 牛乳 (Milk), おかず (Side Dish), ちやくに (Meat/Fish), からだの (Vegetables), はたらく (Dessert), えいようか (Nutrition), れんらく (Remarks). Rows include items like まるパン, コッペパン, むぎごはん, ソフトめん, etc.

食育だより 11月

今月の目標 **感謝して食べよう**

「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、食事を始める前に「いただきます」、食事が終わったら「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」は、昔の人が、大切なものをもらった時に、頭の上にのせるしぐさをしたことから生まれた言葉と考えられています。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝の気持ちを表します。



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、この食事ができあがるまでに関わったひとびとへの感謝の気持ちがこめられています。



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、食事ができあがるまでに、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、心をこめてあいさつし、食事を大切にいただきますね。



『しあわせバイ信州運動』

「どこで買うか」「何をかうか」の先には、豊かな自然や、たくさんの方の暮らしがあります。毎日の買い物で長野県産品を買ったり、長野県内のお店の消費を「選択」すること（「しあわせバイ信州」）で、県内の経済が循環し、田畑や森が守られ、信州の街や私たちの暮らしが潤います。一人一人の選択が、信州の豊かな未来につながります。学校給食でも、地域でとれた「地場産物」を活用することで、「しあわせバイ信州運動」に取り組んでいます！



しあわせバイ信州
© 長野県アルクマ



食べて学ぼう！世界の食文化！



給食で世界の国の料理を提供し、食を含めた各国の文化を紹介する取組です。今回は、アメリカの「バッファローチキン」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

バッファローチキンの発祥は、アメリカのニューヨーク州・バッファロー地区です。バッファローにあるレストランで、辛さと酸味がきいた鶏肉料理を提供したことから、「バッファローチキン」とよばれています。本場アメリカでは、鶏の手羽を使うことから「バッファローウィング」ともよばれます。

アメリカってどんな国？



- ・正式名: アメリカ合衆国
- ・首都: ワシントンD.C.
- ・面積: 約983万平方km
- ・人口: 約3億3650万人(インド、中国に次いで世界第三位)



参考: 外務省HP

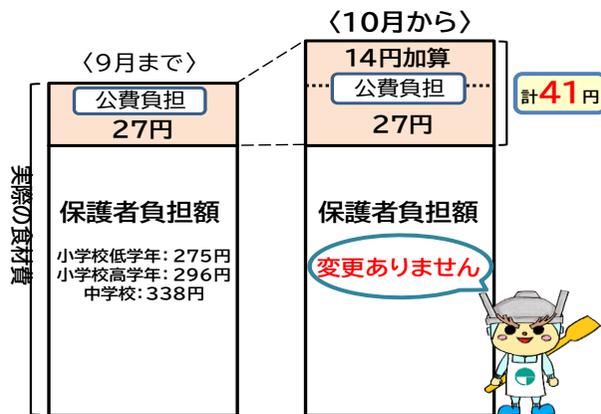
アメリカは広い国土にさまざまな人種の人たちが暮らしているため、主食はコレ！と決まっていません。ヨーロッパから来た人たちの子孫はパンやパスタを主食にする家庭が多いようです。ほかにも、カリフォルニア米というお米や、じゃがいもなども主食として食べられています。

学校給食費に関するお知らせ

10月から1食当たり41円を市が負担しています

学校給食の食材費は、学校給食費として保護者の皆様にご負担いただいておりますが、物価上昇が続く中、食材費も値上がりが続いています。

長野市では、令和4年度から、食材費の値上がり分を市が負担することで、**保護者の皆さんの負担額は変えずに**、栄養バランスや量を保った給食を提供しています。



給食の献立から ~バッファローチキン~

《材料 4人分》

- 鶏もも肉 60g 4切
- 酒 小さじ1
- 塩 少々
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

《作り方》

- サラダ油 少々
 - にんにく 2g
 - トマトケチャップ 小さじ4
 - トマトピューレ 小さじ4
 - 醤油 小さじ1/3
 - 三温糖 小さじ1弱
 - 酢 小さじ1/2
 - チリパウダー 0.4g
- ① 鶏肉に、酒と塩で下味をつける。
 - ② にんにくはみじん切りにする。
 - ③ サラダ油でにんにくを炒め、香りが出たら、Aの調味料を加えて加熱し、ソースを作る。
 - ④ ①の鶏肉に、片栗粉をまがして揚げる。
 - ⑤ ④に③のソースをからめる。

※ 給食の分量は少なめです。量を調節して作って下さい。