

給食だより 11月号



朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろそろ月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

今月使用予定の地元食材

米・あじみ菜・きゅうり・小松菜・大根・ねぎ
キャベツ・白菜・ブロッコリー・みかん・レモン



◎冬に美味しい葉物野菜が登場し始めます。季節に美味しい野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう。



11月22日は「ふるさと誕生日」です。

明治4年(1871年)11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州3県がひとつになり、和歌山県が誕生しました。和歌山県に住むひとたちが「ふるさと和歌山」に対する理解と関心を深め、ふるさとを愛し、自信と誇りをもって郷土を築いてもらえることを願って、ふるさと誕生日が定められました。11月は、和歌山県産の食材である野菜や果物、果物の加工品、高野豆腐、梅肉、たけのこ、ちりめんじゃこなどを使っています。地元の食材の美味しさを味わってください。



「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか?

大切なものを 「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上のせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

人々の働きに 「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

9～10月にかけて米が収穫され、センターでも10月中旬から新米を炊いています。新米は、甘くてもちもちしています。また、炊き上がりはツヤがあり、ピカピカと輝きます。水分が多いので、炊く時の水分量を調節しておいしく炊き上がるように気をつけています。この時期ならではののお米のおいしさを感じてくださいね。

