11月 給食だより

令和 3 年(2021 年)
水戸市立寿小学校

今 月 の 給 食 目 標
感謝して食べよう

木の葉が色づき，秋も深まってきました。日が暮れるのが早くなり，朝晩と日中の気温の差が大きい時期でもあります。規則正しい食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

感謝の心を大切にしよう！

11 月 23 日は「勤労感謝の日」です。この日は，もともと「新嘗祭（にいなめさい）」といって，米や農作物など，その年の収穫を神様に感謝する日です。

毎日の食事も，たくさんの人たちにお世話になってできています。おいしい食事が食べられることに感謝していただきましょう。

1 心をこめて作ってくださる人びとへの感謝

毎日の食事は，たくさんの人たちの手によって作られています。「生産者の人，料理を作る人や食品を製造する人，それを運搬する人など」他にどんな人たちが関わっているのか考えてみましょう。

2 命をいただいていることへの感謝

私たちが何気なく食べている「米・肉・魚・野菜・果物など」には，すべて命があります。私たちは『動物』や『植物』の命をいただいて自分の命を育んでいます。

3 毎日，食べ物をいただけることへの感謝

国際連合によると，2020 年は，世界人口の１０人に１人に当たる最大８億人以上の人が飢餓（食べ物が不足している状態）に苦しんでいたと推定されています。食べ物がいつでも食べられる環境は，とても恵まれているといえます。

参考文献　世界の食料安全保障と栄養の現状 2021 年報告

受け継いでいこう和食文化

日本人の伝統的な食文化『和食』は，ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には，多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え，未来に伝えていきましょう。

11 月 24 日（いい にほんしょく）は「和食の日」

家庭で実践したい「和食」の取り組み

市内統一共同献立

我が家のおすすめ料理　給食で登場

鶏肉とさつまいものピリ辛煮

《 梅が丘小学校　６年 保護者　小山 友理 さん　考案レシピ 》

アピールポイント　フライパン１つで材料を入れるだけ！ピリ辛な味付けとさつまいもの甘さが食欲をそそります。

≪材料（約４人分）≫

- 鶏もも肉　２００ｇ
- 玉ねぎ　１個
- キャベツ　1/4個
- さつま芋　１本
- 長ねぎ　1/2本
- にんにく　１片
- 酒　大さじ３
- 砂糖　大さじ1
- しょうゆ　大さじ３
- コチュジャン　小さじ1
- ごま油　大さじ1
- 炒り白ごま　大さじ1

A

ー作り方ー

① 鶏肉は一口大のそぎ切りに，玉ねぎは１cm幅のくし切りに，キャベツはざく切りにする。
② さつま芋は皮付きのまま一口大の乱切りにし，水にさらし水気を切る。
③ 大きめのフライパンに A とみじん切りにした長ねぎ，にんにくを入れて混ぜ，鶏肉を入れてもみ混ぜる。
④ その上にさつま芋，玉ねぎ，キャベツをのせて蓋をし火にかける。煮立ったら中火にして７～８分，混ぜずにさつま芋に火を通す。
⑤ さつま芋に火が通ったら全体を混ぜる。
⑥ 仕上げに白ごまをふる。

MITOごはん

ごはん　牛乳　みとちゃんポークコロッケ
ひじきサラダ　水戸市産米粉めんとたまごのスープ

☆**みとちゃんポークコロッケ**は，水戸市産の豚肉を使ったコロッケです。
☆**米粉めん**は，水戸市産コシヒカリ 100%のめんです。

MITOごはんの食材を訪ねて　～米～

【米生産者】グリーンファーム高安
高安（たかやす）　幸一（こういち）さん

給食のごはんは「水戸市産コシヒカリ」100%を提供しています。
水戸市の田んぼでは稲刈りが終わり，新米がおいしい季節です。
今月は水戸市の田谷町で生産されている「米」について紹介します！

《米の種類》コシヒカリ，ミトヒカリ

《お米について》コシヒカリを生産する傍ら，「ミトヒカリ」というブランド米の生産をしています。コシヒカリを更においしく，食味検査で 80 点以上（65～75 点が一般的），土づくりや減農薬栽培にこだわったお米です。

《高安さんの話》お米は元気の源です。地元でとれた安全・安心なおいしいお米をたくさん食べてください！

今月は裏もあります！