

# 給食だより

平成29年11月号  
下妻市立下妻中学校



秋も深まり、吹く風もだんだんと冷たくなってきました。元気に毎日を過ごすためには、食事・睡眠・運動が大切です。生活リズムを整えて、寒い冬に備えましょう。

## 食事のあいさつの意味



### 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」は大切な物を頭の上（頂：いただき）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、その心遣いや量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に人たちへの感謝の気持ちが込められています。



## 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」



平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

11月24日 和食の日



### 「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れています。

## 11月は「地産地消強化月間」です



地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費する（買ったたり食べたたり）ことをいいます。地産地消には、作っている人が分かり安全・安心、値段が安い等の利点があります。茨城県は平成27年度農業産出額全国2位を誇り、人口の多い東京都の食生活を茨城の青果物が支えています。

給食では下妻市産の水菜・きゅうり・チンゲンサイ・白菜・豚肉等を積極的に使用しています。特に11月は「地産地消強化月間」として、これらの食材を多く取り入れています。

### 平成27年農業産出額全国第2位(8年連続)

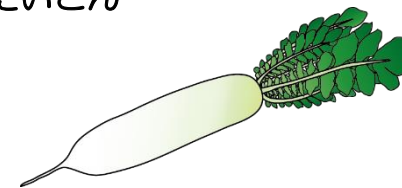
全国1位	全国2位	全国3位
<p>鶏卵 かんしょ れんこん ピーマン</p>	<p>レタス はくさい なし</p>	<p>ねぎ ほうれんそう にら ごぼう</p>
<p>メロン ほしほも みずな チンゲンサイ</p>	<p>こまつな パセリ</p>	<p>スイートコーン かぼちゃ らっきょう しゅんぎく</p>
<p>きりばた しいたけ くり セリ</p>	<p>らっかせい マッシュルーム</p>	<p>みつば シクラメン そらまめ こんにゃく</p>

東京都中央卸売市場青果物取扱高13年連続日本一

毎月第3日曜日は  
茨城をたべようDay  
それから始まる1週間は「茨城をたべようWeek」家族でおいしい県産品をたべよう!

## 旬のものを食べて健康な体

だいこん



旬のだいこんは甘みが増し、一段とおいしくなります。おでんや煮物に最適です。

ねぎ



ねぎは体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。