



# 給食だより

ニセコ町学校給食センター

秋が深まり、朝夕の冷え込みも増してきました。まもなく冬の足音もきこえてきます。寒くなってくると風邪をひきやすくなります。食事ですっかり栄養をとり、風邪に負けない体づくりをしましょう。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

## 感謝して食べよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの生活を支えてくれている人や物へ、感謝する日です。もともとこの日は、「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



## 新米の季節になりました！

### ◆新米がおいしいのはなぜ？◆

新米と古米の違いのポイントは「水分量」にあります。新鮮なお米（新米）はみずみずしくつややかですが、古米は時間が経つにつれて乾燥してしまいます。この水分量の違いによって、食感が変わってしまいます。水分量が少ない古米は硬く、粘りがあまりありません。新米は水分が多く、やわらかくて香りがいいので美味しいといわれています。

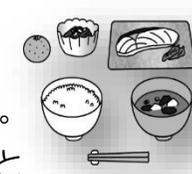
### 「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

### ◆和食の日◆

11月24日は「和食の日」です。和食とは、ごはんを中心に、汁物



おかずを何品か組み合わせたものをいいます。和食は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。この機会に、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみませんか？

## 学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。