



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。

食事のあいさつには意味があります



いただきます

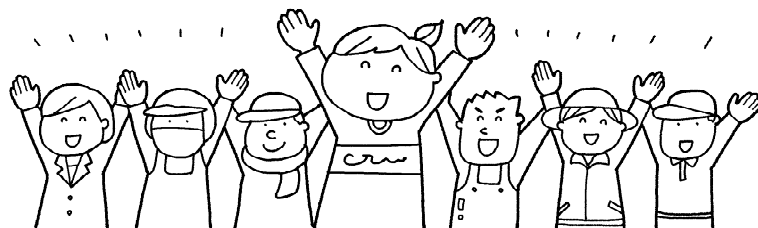
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

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。

学校給食には多くの人がかかわっています

学校給食は栄養教諭が献立を考えて、調理員さんが給食をつくりまします。また、使われる食材は農家や漁師、畜産農家などの生産者が育てたり収穫したものを運送業者が運びます。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとへ届けられています。



11月8日は

いい歯の日



よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。

また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

新米の季節になりました！



給食のお米は、10月25日から新米になりました。

新米のおいしさは、新米と古米の「水分量」の違いにあります。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。新米は水分が多いことにより、「ツヤ」「粘り」「香り」が出るためおいしく感じます。

◆11月21日 日本全国味めぐり～京都～◆

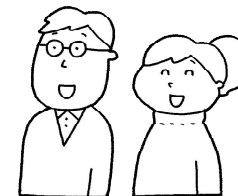
献立は、けいらんうどん、とり天ぷら、水菜のサラダ、みたらし団子です。

日本全国味めぐりでは、日本各地の料理を給食に取り入れ、味めぐりをしていきます。今月は京都です。けいらんうどんとは、京都の名物です。うどんにとろみのついたかきたま汁がかかったうどんです。水菜のサラダに入っている水菜は、京菜と呼ばれるほど古くから京都を中心に栽培されてきた日本特産の野菜です。みたらし団子は、発祥地が京都にある下鴨神社と言われているとされています。いつもとちょっと違った給食を楽しんでね！

勤労感謝の日

思いを伝えよう

ありがとう



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。そして身近な人に感謝の気持ちを伝えてみてはどうでしょう？