



# 給食だより



令和6年11月8日発行  
ニセコ町学校給食センター

気温が少しずつ下がってきて、冬が近づいてきていると感じますね。11月7日からは「立冬」に入ります。「立冬」は「冬が立つ」と書くように、冬の兆しが感じられる頃で、空気がぐっと冷え込む時期です。日中と夜の気温差が大きくなるこの時期は体調も崩しやすいです。生活リズムを整え、いつも以上に体調管理に気を配って過ごしましょう。

**感謝して食べよう!**

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  
食べ物はもとも生きて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。

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!



給食のお米は、10月28日から新米になりました。

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。ぜひ新米を味わって食べてください。

## 11月24日は和食の日です

11月24日は、「いいにほんしょく」の語呂に合わせて、「和食の日」となっています。今や、和食は世界から大注目されている食文化です。和食の根底にあるのは、「自然を尊ぶ日本人の気持ち」です。和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて、およそ12年。和食の特徴は、次の4つです。

参考:農林水産省 HP「食文化ポータルサイト」<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>

多様で新鮮な食材を使いその持ち味を尊重している



自然の美しさや季節の移ろいを表現している

料理の飾りや食器等まで食で季節を楽しみます。

健康的な栄養バランス

一汁三菜を基本とする食事は、栄養バランスをとりやすく、うまみを生かすことで動物性の脂の取りすぎも防いでいます。

年中行事と食事が密接に関わっている

正月や節分など、自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることを大切にしてきました。

## 11月27日は北海道味めぐりの日

北海道味めぐりでは、道内各地の料理を給食に取り入れ、味めぐりをしていきます。今月は北海道の郷土料理である「三平汁」と「ジンギスカン」、北海道で多く生産されているハスカップを使った「ハスカップゼリー」です。