

# 11月給食だまり

令和3年度  
はごろも学校給食センター  
TEL 897-8560  
FAX 897-8561

さわやかな気持ちのよい季節になりました。朝晩は肌寒く感じることも多くなってきましたね。季節の変わり目に体調を崩すことなく、冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

さて、11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない、農作物を作ってくださいの農家さん、運搬する人、販売する人、料理を作ってくれる人たちなど、食に関わる人たちに感謝の気持ちをもっていただきましょう。

## ★今月の行事食・特別食★

### ●1日(月) 宜野湾市教育の日献立

沖縄の郷土料理を食べて、丈夫な体をつくりましょう！

### ●8日(月) いい歯の日献立

11月8日はごろ合わせで「いい歯の日」です。  
噛みごたえのある食材や、歯を丈夫にする食材を使用した献立となっています。

### ●16日(火) いい芋の日献立

みそ汁に2種類の芋を使用しています。  
どんな種類の芋がはまっているか、お楽しみ☆

### ●19日(金) 食育の日献立

沖縄県の郷土料理を提供します。何がでるか、お楽しみに☆

### ●24日(水) 和食の日献立

「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。  
給食でも、いろいろな和食ができます。

味わって食べて、日本の「和食」を大切に守っていきましょう。

### ●30日(火) 県産紅芋を使用した献立

沖縄県より、県産紅芋の提供があります。  
県産紅芋を使用して、クリームシチューを提供する予定です◎

## 《 今月の地場産物 》

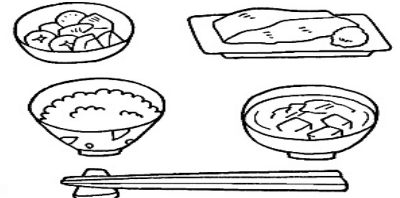
地場産物って？

⇒地元(宜野湾市近郊、県内)で収穫された食べ物のこと。新鮮でおいしいよ！

- 小松菜
- ねぎ
- ピーマン
- きゅうり
- にら
- キャベツ
- とうがん
- さんとうさい

## 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。  
この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

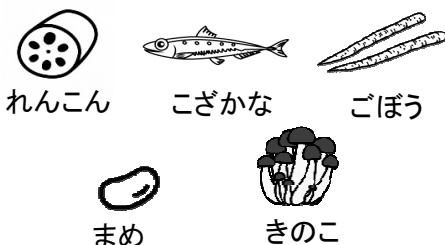


## 11月8日はいい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



### ◎歯を丈夫にする食べ物の紹介◎



## 食事のあいさつの意味を知ろう！

食事の前と後で、きちんとあいさつができていますか？ 食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちを込めて、しっかりあいさつをしましょう。

### ●いただきます●



山のてっぺんを「頂(いただき)」といいますが、昔、大切なものをもらうとき、一度頭の上に掲げ、かごまっで頂戴したことから生まれた言葉といわれます。さらに食事で動植物の命を「いただいて」いること、食事ができることへの感謝の気持ちも込められています。

### ●ごちそうさま●



「ちそう(馳走)とは、「走り回る」という意味です。昔、大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、食べ物を集めてくれた人への感謝を表す言葉です。毎日食事ができるためには、さまざまな人の仕事や協力があります。そのことに感謝してあいさつをしましょう。