

給食だより

平成30年11月号
下妻市立東部中学校



秋も深まり、吹く風もだんだんと冷たくなってきました。早起きが難しく、体調を崩しやすい時期なので、しっかり食べて元気に過ごしましょう。



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、その心遣いや労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の人たちへの感謝の気持ちが込められています。



子どもの心を育む「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないという御家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、“食行動を共有すること”とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



家族で食卓を囲んでいても、これでは共食とはいえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。



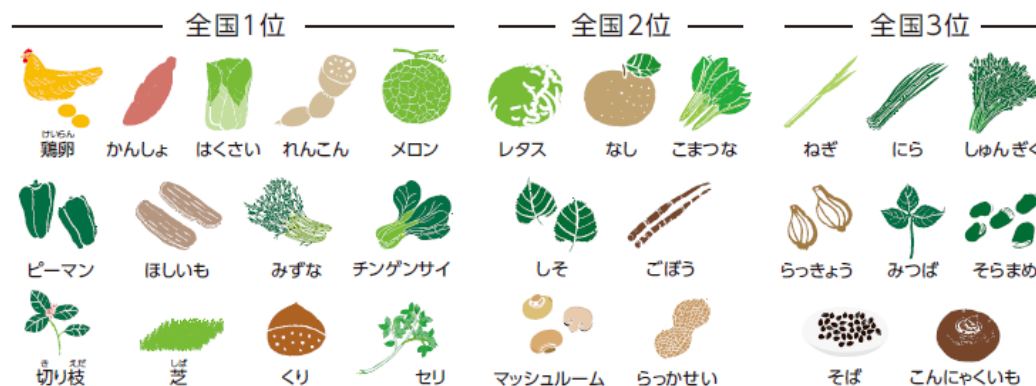
ご存じですか？「地産地消」



地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取組です。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境に優しいなど、良いことがたくさんあります。

茨城県は平成28年度農業産出額全国第2位（9年連続）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28年農業産出額全国第2位（9年連続）



東京都中央卸売市場青果物取扱高14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

チンゲンサイ



★クイズ★

Q. チンゲンサイを漢字で書くと、ある色が使われています。何色でしょうか？ ①青 ②緑 ③白



答えは① チンゲンサイは漢字で「青梗菜」と書きます。「パクチョイ」という中国野菜の一種ですが、茎が白い物と青い（緑色）の物があり、区別をつけるために青の字が使われました。クセがなく食べやすく、調理もしやすいので、下妻市を始め日本全国で栽培されています。βカロテンやビタミンC、カルシウムを多く含みます。