

そうせランチタイムス

令和4年11月号
匝瑳市学校給食センター



暖かく過ごしやすい日が続きましたが、秋も深まり、朝夕の寒さにより冬を感じるようになってきました。市内の小学校では、マラソン練習が盛んに行われています。運動後の汗の始末などを行い、風邪やインフルエンザの予防に努めましょう。

食べる喜びを味わおう



給食ができるまでには、どのような人々が働いているのでしょうか。好き嫌いで給食を残している人はいませんか。みんなの口に入るものは、たくさんの人たちによって作られています。食べ物を大切にして、苦手なものもがんばって食べましょうね。

献立を考える
栄養士

物資を運ぶ人

給食を作る
調理員さん

当番の人

食べ残しを
整理する人

いただきます

牛を育てて牛乳を
しぼる人

小麦を育てる人

パンを焼く人

野菜や果物を
作る人

工場
加工する人

牛や豚やにわとりを育てる人

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？

「いただきます」とは…



食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいて、「いのち」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは…



「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客様が来ると、家にはない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりませんでした。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくださってありがとう」という意味です。

FIFAワールドカップ 2022 ~世界の料理を食べよう~



ワールドカップは、国際サッカー連盟(FIFA)が主催するサッカーの世界選手権大会です。サッカー大会における世界最高峰で、全世界の総視聴者数は35億人を超え、夏季オリンピックと並んで最も多いといわれています。

開催国「カタール」を見てみよう



●どんな国？

首都：ドーハ

アラビア半島の国で、乾燥した砂漠とペルシア湾沿岸に長い海岸線があり、近未来的な超高層ビルなどの建物が有名です。「カタール」はアラビア語で「しずく」、つまり「アラビア湾のしずく」を意味しています。



レンズ豆は人類が利用した最古の豆だよ！



★料理紹介

- ・鶏肉とレンズ豆の
キーマカレー
- ・フムス風サラダ
(11月29日実施予定)

○鶏肉とレンズ豆

イスラム教徒が多く、鶏肉、牛肉、魚がメイン料理になり、スパイスを使ったカレーが日常的に食べられています。中東では、豆は保存がきいて栄養価が高い、重要な食材です。

○フムス

ひよこ豆をペーストにしたもので、野菜や肉につけて毎食のように食べるディップです。



日本一周！「ぐるっとグルメ」11月は 山形県



●どんな県？

県庁所在地：山形市

東北地方に位置し、山と温泉、寺院で有名です。有名なスキー場もあり、人口は千葉県の約1/6ほどです。日本のサクランボの7割が生産されています。



★料理紹介

- ・芋煮汁
- ・いんげんくるみあえ
- ・ラ・フランスゼリー
(11月17日実施予定)



○芋煮

里芋の収穫期の秋から冬によく食べられている郷土料理です。「芋煮会」といって、河原に鍋や材料を持ち込んで作ったり、山形県民の団らんに欠かせない料理です。

○くるみ

山形県産の米粉とくるみで作られるゆべしが有名です。

○洋なし(ラ・フランス)

日本で作られる洋なしの6割が山形県で作られています。