

# 11月 食育だより

黒石原支援学校  
菊池支援学校

秋も深まり、朝夕肌寒く感じられるようになりました。収穫の秋を迎え、新米がおいしい季節に

なりましたね。給食のごはんは熊本県産の米や麦を使用しています。みなさんは、大地の恵みと

食に関わる方々に感謝しながら、いただくことができますか？

## 食事をおいしくする「魔法のことば」知っていますか？

魔法のことば その1

### 「いただきます」

「いただく」から生まれたことばです。食事の前のあいさつ「いただきます」には、「ありがとう」の気持ちが含まれています。食事ができること、そして生き物の命をいただいていることへの「ありがとう」の思いをあらわしています。

食事の前に、手を合わせて「いただきます」と、心を込めて言うことができますか？

魔法のことば その2

### 「ごちそうさまでした」

食事に関わる人々へのねぎらい、いたわりのことばです。漢字で「御馳走様」と書きます。昔は、食材を集めるために走り回っていたことから、「食事でもてなすこと」を「馳走」といい、その「馳走」に感謝する、つまり、食事に関わってくれたすべての人たちに「ありがとうとねぎらい、いたわる意味で「御馳走様」という言葉がうまれました。

## ちさんちしょう 地産地消ウィークについて

毎月19日にある「ふるさとくま(熊)さん(産)デー」に加え、11月11日～15日は、地産地消ウィークです。熊本には、恵まれた自然と豊かな産物に加え、先人たちの知恵と工夫によって多くの料理や加工品が食文化として根付いてきました。ふるさと熊本の食文化を次世代へつなげるために地産地消ウィークでは、県内で生産されたものを積極的に取り入れます♪ここで地場産物についてクイズを出題します!全問正解できるかな?(答えは右下に♪)

じばさんぶつ 地産地消 地場産物クイズ	
クイズ no. 1 菊池米 (14日のみ使用) 菊池米のちやわん1杯の値段はいくら? ①約20円 ②約50円 ③約60円 ※ヒント ふだん使用の熊本県産米は22円。	クイズ no. 2 みかん みかんを長持ちさせる保存方法は? ①太陽にあてる ②よくこする ③ヘタを下にしておく
クイズ no. 3 さつまいも さつまいもの栽培に適した土壌はどれ? ①阿蘇山ふもとの火山灰 ②田んぼ ③干拓地	クイズ no. 4 にんじん 一緒に食べると栄養が多くとれる食べ方は? ①油でいためる ②茹でる ③干す
クイズ no. 5 きびなご きびなごの大きさは? ①5cm ②10cm ③20cm	クイズ no. 6 ヤーコン ヤーコンの見た目が似ているのは? ①じゃがいも ②れんこん ③さつまいも

## 給食のレシピ紹介～キャロットラペ～

学校の隣の菊陽町では人参の生産が盛んで、熊本県の産出ランキング1位です!人参はビタミン・ミネラルがたっぷりで、体の免疫力を高め、肌荒れなどを防ぐ効果があります★

【キャロットラペ】4人分

人参	120g	うすくちしょうゆ	小さじ1弱	A
たまねぎ	60g	酢	小さじ1/2	
ツナ	40g	白ワイン	小さじ1/2	
パセリ	適量	砂糖	小さじ1	B
		粒入りマスタード	小さじ1/2	
		オリーブ油	小さじ1	
		白コショウ	少々	

- ①人参は千切り、たまねぎは薄切りに切っておく。たまねぎは水にさらして、水気をしぼっておく。
- ②Aを火にかけて冷まし、冷ましたAとBの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③①とツナを混ぜ合わせた調味料で和えて、最後にパセリを散らす。



- no.1 ② あまみ、かおり、しよっかの3びょうし そろっているブランド(おいしさがすぐれている)葉です!  
no.2 ③ みかんの水分はヘタからです。ヘタを下にしておくと水分をとじこめてかんそうしに便利です。  
no.3 ① さつまいもは、加熱してもこわれにくいビタミンCをもつので、あげる・にる・ゆでることができます。  
no.4 ① にんじんはβカロテンという栄養を多く含み、油とちょうりすることで、あますことなく吸収できます。  
no.5 ② 手のひらサイズです。冬から春にかけてが、きびなご漁のじきです。  
no.6 ③ そのまま食べるとナシのようなあまみとシャキシャキとしたしよっかんです。