

# 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」からうまれたことばです。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10日～14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♪）

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div>             じ ば さん ぶ つ  <b>地場産物クイズ</b> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	
<b>クイズ No. 1 白玉団子</b> <small>しらたまだんご</small> 白玉団子はなにから作られているでしょう？ ① 片栗粉 ② 小麦粉 ③ 米粉	<b>クイズ No. 2 みかん</b> <small>みかん</small> おいしいみかんの見分け方は？ ① ヘタがきれいなみどり色 ② 表面のぶつぶつが細かい ③ 皮がかたく厚い
<b>クイズ No. 3 さつまいも</b> <small>さつまいも</small> さつまいものはどこを食べているでしょう？ ① 根 ② 茎 ③ 実	<b>クイズ No. 4 にんじん</b> <small>にんじん</small> 栄養が多くとれる調理法は？ ① 油でいためる ② 茹でる ③ 干す
<b>クイズ No. 5 きびなご</b> <small>きびなご</small> きびなごの大きさは？ ① 5cm ② 10cm ③ 20cm	<b>クイズ No. 6 ヤーコン</b> <small>ヤーコン</small> 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～にんじんサラダ～

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★

【にんじんサラダ】4人分	
にんじん……………120g	酢……………小さじ1と1/2
たまねぎ……………30g	サラダ油……………小さじ1と1/2
きゅうり……………30g	砂糖……………小さじ1
ツナ……………40g	白ワイン……………小さじ1/2
	塩……………ひとつまみ
	白こしょう……………少々

- ① にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、きゅうりは輪切りに切っておく。たまねぎは水にさらして、水気をしぼっておく。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ ①とツナを混ぜ合わせたAの調味料で和えて完成！



- No.1 ① 白玉団子は、もち米を細かく粉にした「米粉」から作られています。
- No.2 ② ヘタの色は緑より黄色の方がよく、皮は薄い方が中の実がギリギリまでたくさん詰まっています。
- No.3 ① さつまいもは、加熱してもこれににくいビタミン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、油と調理することで、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、きびなご漁の時期です。
- 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食感です。

