

11月食育たより

天久学校給食センター
TEL917-3464
FAX867-9012

11月は実りの秋がでそろうだけでなく、8日「いい歯の日」、23日「勤労感謝の日」、24日「和食の日」など、食にまつわる日が多くあります。

自然の恵みと多くの方々の働きについてあらためて考え、感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう！

大切なものを 「頂く」「戴く」



昔の人は、大切な物をもらった時に、感謝の気持ちを表すために、もたった物を頭の上にのせるしぐさをしました。「頂く」は、このことが元になって生まれた言葉と考えられます。

人の働きに 「ごちそうさま」



ごちそうさまは、漢字で「御馳走様」と書き、「かけまわる」という意味があります。まるでかけまわるかのように熱心に、食事の用意をしてくださった方々のご苦労をねぎらう言葉です。

「命」をいただく



「いただきます」というあいさつは、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となつたすべての命に「ありがとうございます」、感謝しておいしく食べます」という思いから生まれた言葉です。

11月24日は和食の日

和食にとってだしは基本です。だしとは、食材のうまみをとり出した汁のこととて和食の味の基本になっています。和食のだしは、主に昆布、鰹節、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでも美味しく感じるため、塩分を減らすことができます。

かつお節



煮干し



昆布



椎茸



天久給食センターは豚骨、鰹節からだしをとって調理しています。そのだしを使うことで減塩することもできます。



←のロゴマークは、沖縄県地産地消推進運動ロゴマークです。

天久給食センターでは、可能な限り県産品を優先として使用しています。