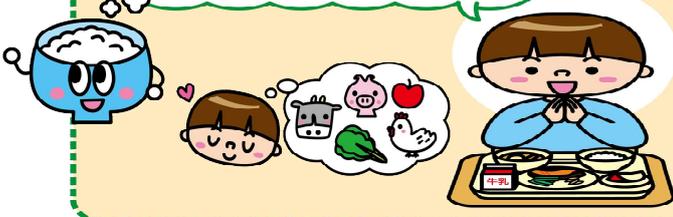


「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさまでした」のあいさつをする習慣がありますが、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます



「いただく(頂く)」は、頭にのせるという意味があり、自分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなんだ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

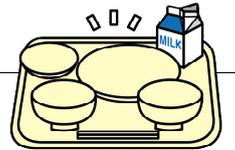


いつも
ありがとう

ごちそうさまでした



「ごちそう(馳走)」は食事を用意するために走りまわることの意味しており、この食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



よく味わって食べよう

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに心を込めてあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。



11月19日(火)は お弁当の日(おにぎり)

つくってみよう!!おにぎり



形は、大きくわけて「三角形」「たわら形」「まる形」の3種類にわけられます。形は自分で好きな形ににぎりましょう。はじめにちょっと力を入れてにぎったあとは、力を入れすぎないようににぎります。外はしっかり、中は米がつぶれずふんわりしたおにぎりを作れます。

作り方



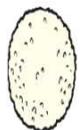
おちゃわんに
ごはんをよそる



ラップの上にごはん
をのせ、具を入れる



ラップごと
ごはんをにぎる



できあがり

☆☆がんばっているいろいろな形のおにぎりを作ってみてください☆☆

おしらせ



べんとろう ひ
お弁当の日
 がつ にち けい
 12月18日(水)
おべんとろをご持参ください。

10月30日の給食室の様子



10/30 (水)

- 《こんだて》
- ・むぎいりごはん
 - ・ぎゅうにゅう
 - ・あじのわふうマリネ
 - ・ぶたにくときりまし
 - ・だいごんのいためもの
 - ・いそべあえ
 - (うつのみやしきんこまつな)



11月8日は「いい歯の日」

歯を大切に



給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消の良さとは？



<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減できるので環境に優しい</p>	<p>SDGs (持続可能な開発目標)の達成に貢献できる</p>

★10月31日(木)に精白米の検査を行いました。結果は放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。また、調理済み食品(10/21~25)の検査結果についても下限値未満でした。

結果は市のHPに掲載されています。(http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html)

★宇都宮市の学校給食で提供されている給食献立が掲載されています。

クックパッド公式キッチン 名称「宇都宮市学校給食のキッチン」(http://cookpad.com/kitchen/14312506)