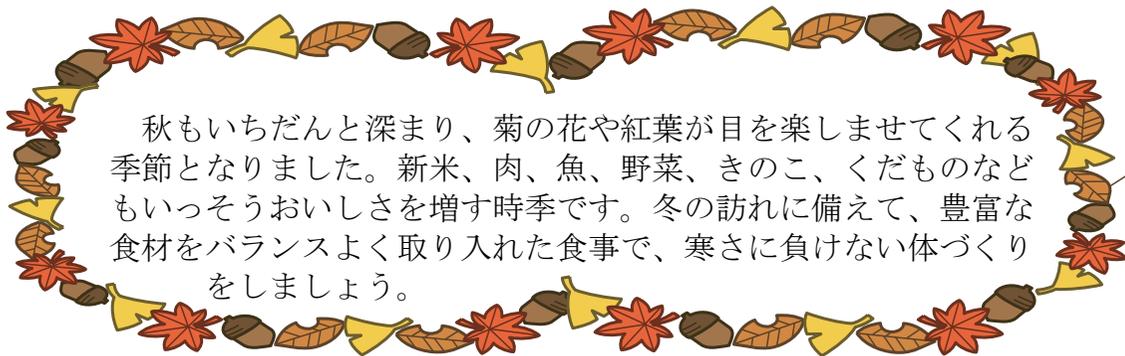




11月給食だまり

兵庫教育大学附属学校



秋もいちだんと深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどもいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で、寒さに負けない体づくりをしましょう。



感謝して食べよう!



私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事ができあがるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり調理したりと、たくさんの人が関わっています。

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身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む言葉です。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。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事ができあが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。



食育クイズ



Q. わたしはだれでしょう？

- ・わたしは背の青い魚です。
- ・とても傷みやすいので、ことわざで「〇〇の生き腐れ」ともいわれます。
- ・酢でしめて、「バッテラ」という押しずしにもなります。



栄養教諭のひとりごと…

10月の第1週目、新米（多可町産の「千のしずく」）が給食に登場しました。どのクラスからも「ご飯がおいしい！」とのうれしい声が。ご飯が足りなくなったクラスもあったとか…。一生懸命に育ててくださった方々に感謝ですね。



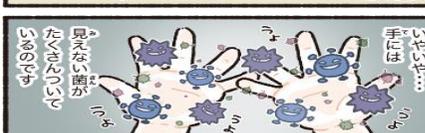
11月8日は「歯の日」



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	----------------------------------	-----------------------

ほんとう 本 当 に き れ い ？



カゼが流行する季節です。手洗い、うがいを忘れずに。

クイズのこたえ



A. さば

秋が旬とされます。いくつか種類がありますが、中でもマサバは日本近海で獲れる代表的なさばです。非常に鮮度が落ちやすい魚で、「さばの生き腐れ」は「見た目は新鮮そうでも中身は傷みはじめていることがあるぞ」といういましめです。傷んでくるとヒスタミンという物質が生じやすく、俗に「さばにあたる」のはこのヒスタミンが原因となっていることが多いようです。また「さばを読む」という言い方は、さばは鮮度が落ちないよう、とくに急いで数えたため、数を間違えたり、わざとごまかしたりしたことが由来とされます。

