令和８年１１月

給食だより

兵庫教育大学附属小学校
兵庫教育大学附属中学校

日暮れが日に日に早くなり、冬がもうそこまで来ています。朝晩の冷え込みが厳しくなってきたので、服装にも気をつけ、こまめな手洗い・うがいをし、いろいろな食べ物を食べて、風邪を引かないよう気を付けましょう。

今月の目標

感謝してたべよう

「いただきます」「ごちそうさま」は日本独自の文化だと言われています。ですが、世界にも食に関する感謝の行事がたくさんあります。いただきますの代わりに食事の前にお祈りをしてから食べたり「ハロウィン」のように収穫を祝う行事もたくさんあります。食べ物への感謝は、その国や地域の文化と歴史があり、いろいろなかたちで伝えられています。

感謝を表す言葉に「ありがとう」があります。この言葉は、周りの人はもちろん自分自身の心も豊かにしてくれます。「ありがとう」は、「いただきます」や「ごちそうさま」とは違い、さまざまな言語「Thank you」、「Gracias」、「Merci」等で表すことができます。

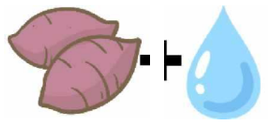
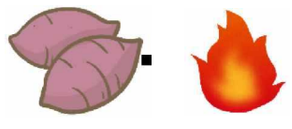
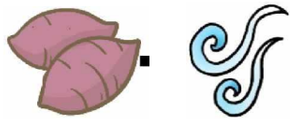
11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日、食事を作ってくれているお家の方へ「ありがとう」、「おいしかった」や献立のリクエスト、買い物、献立を考えるお手伝いをしてみませんか。 そして、日々の生活の中で今よりもう少し「ありがとう」を増やしてみてください。



たべものクイズ

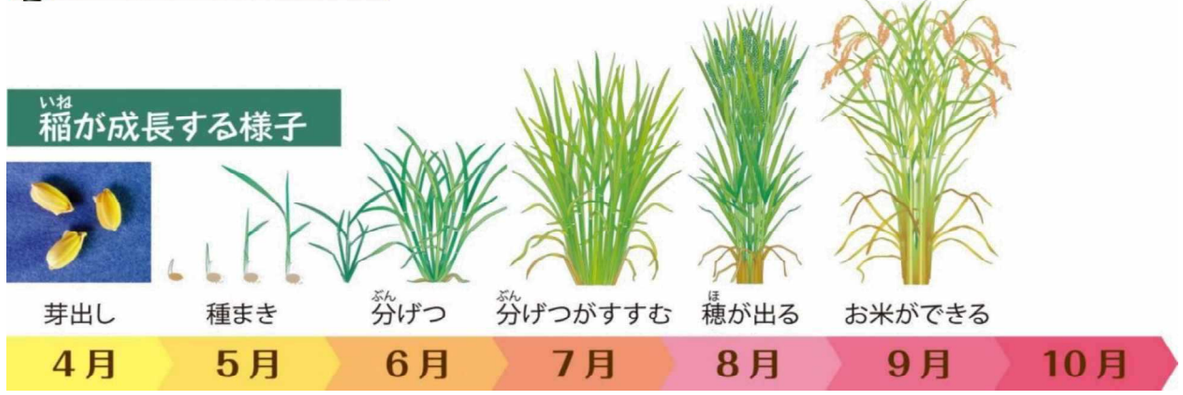
秋のたべものの１つに「さつまいも」があります。甘くてとてもおいしいですが、あることをするともっと甘くなります。それはどんなことでしょう？

①長い時間水につけておく ②長い時間をかけて熱をくわえる ③涼しいところにつるしておく

こたえ ②

お米ができるまで



米粉の食品について

米粉を利用した食品は、パンや麺類が代表的ですが、その他、洋菓子(ケーキなど)、和菓子、お好み焼き、餃子、ピザにも利用されています。

給食では、米粉の餃子の皮やビーフン、汁物のとろみ付け、米粉パンやてんぷら粉として米粉を使用しています。小麦粉と違いアレルゲンが少ないという理由も学校給食では使いやすい食品です。米粉を使った食材は、小麦粉にはない食感(しっとり感、モチモチ感)が特徴で、新しいタイプの食品や料理の素材として期待されています。

代替としては「小麦粉」「片栗粉」を使った料理を米粉にすることができます。ぜひご家庭でもためしてみてください。



お米からできている食べもの

お米はいろいろな食べ物に変身することができます。主食としてのごはんと、おかずを作るときに使う材料や調味料として使うこともできます。

ごはんとして

○電子レンジで温めて食べるパックごはん
○水やお湯でもどして食べるアルファ米
○即席おかゆ
○即席雑炊 など



お菓子として

○せんべい
○スナック菓子
○だんご
○アイスクリーム など



お米の粉から

○パン
○ビーフン
○うどん
○お好み焼き など



調味料などとして

○酒
○みりん
○酢 など

