



11月

給食だより

※お子さんと一緒に読んでください。

11月の給食目標：好き嫌いなく何でも食べよう・感謝して食べよう

11月23日は「**勤労感謝の日**」ですね。勤労感謝の日とは、自分を取り巻くすべてのものが、**自分以外の「労働」**でできている、すべてのものはつながっていて、すべてのものが**尊い**、それを**きちんと心に留めて感謝する日**です。みんなひとりでは生きられない、「生きる」は「**つながり続けている**」のです。

給食も、生産者、食品業者、調理員、栄養士…他にも、もっともっとたくさんの「**労働**」のおかげで、毎日食べることができています。家庭での食事と同じです。**食べられることに感謝して、好き嫌いなく何でも食べましょう。**

南牧給食じまんの逸品！ その7～なんもくビビンバ～

なんもくビビンバは、ぜんまいの代わりに、群馬県、そして南牧村の特産物であるこんにやくを使って、南牧給食オリジナルのビビンバです。食感のよいこんにやくに、味がしみこんでおいしいですね。

なんもくビビンバ 分量（4人分）

たんぱく・こんにやく		ナムル			
とりひき肉	150g	もやし		100g	
つきこんにやく	220g	ほうれん草	3~4cm カット	100g	
たまご	2個	にんじん	細切り	50g	
おろしにんにく	1~2g	さとう		A } 小さじ2弱	
おろししょうが	2g	こい口しょうゆ			小さじ2・1/2
さとう	大さじ1・小さじ2	いりごま			適量
こい口しょうゆ	大さじ1・小さじ2	ごま油		小さじ1	
トウバンジャン	1~2g				
ごま油	小さじ2				

- 切った野菜をそれぞれ茹でて水冷し、あわせて冷蔵庫に入れ冷やしておく。
- A**のナムルの調味料をあわせ、ドレッシングを作る。
- 熱したフライパンにごま油小さじ1をたらし、溶いたたまごを流す。弱火~中火で炒りたまごを作る。
- 炒りたまごを皿によけておき、フライパンに残りのごま油をたらし、ひき肉、にんにく、しょうがを弱火~中火で炒める。
- 肉に火が通ったら、つきこんにやくを加えてさっと炒め、トウバンジャン、さとう、しょうゆを加えて炒める。
- 調味料がよく絡んだら、炒りたまごを加えて混ぜ、味をなじませる。
- ①の野菜に②のドレッシングをかけ、和える。
- どんぶりごはんにご⑥⑦をのせて完成。

●調理のポイント●

ぜんまいを食物繊維の多いこんにやく、ぶた肉を低脂質・高たんぱくのとり肉に代えることで、おいしさは保ったまま、ヘルシーでお財布にもやさしい一石二鳥ビビンバができあがります。

11月の給食目標：好ききらいなく何でも食べよう・感謝して食べよう

11月23日の「**勤労感謝の日**」にちなみ、11月はこの給食目標が掲げられています。
勤労感謝の日は、昔は「新嘗祭」という、新しい穀物を得たことをすべての自然に感謝し、翌年の五穀豊穰を祈る祭日だったそうです。今月の給食だよりを執筆するにあたり参考にした文献に、勤労感謝の日についてとても素晴らしいことが書かれていたの
で、それを紹介したいと思います。



穀物や作物に命を注ぐ太陽と水、それを育てる大地。そしてそれらを育てるための勤労を尊び、感謝する日が「勤労感謝の日」。

穀物や作物だけでなく、ほとんどの食物や生物は、太陽と水、大地が必要。私たちが生きるといことは、私たちが以外のすべてのもののおかげ。

雨が降り、森や林に注ぐ。木々は太陽に育まれ、雨を受けて大地に根づく。大地に降りた雨は地下に蓄えられ、川となり海に出る。やがて海から水が蒸発し、雲となり雨を降らせる。すべてつながっていて、ひとつも欠けてはならない。

また、別の文献には、このようなことが書かれていました。

今食べているおせんべいは、飲んでいるお茶は、誰が作ったものか。

今着ているセーターは、くつしたは、スカートは、みんな誰が作ってどこから来たのか。

自分を取り巻くすべてのものが、自分以外の「労働」でできている。

パンひとつとっても、誰かの労働とつながっている。

すべてのものはつながっていて、すべてのものが尊い。それをきちんと心に留めて感謝する日。

みんなひとりでは生きられない。「生きる」は「つながり続けている」。家族や友人も、同じ。

この言葉に出会ったとき、胸が熱くなりました。「勤労感謝」とはということなのか、その真の意味を理解できたような気がしました。

給食も、生産者、食品業者、調理員、栄養士…他にも、もっとも

っとたくさんの「労働」のおかげで、毎日食べることができています。

家庭での食事と同じです。

食べられることに感謝して、好ききらいなく何でも食べましょう。

