

# 11月 給食だより

北空知圏学校給食センター

だんだんと日中と朝晩の気温差が大きくなって、特に朝夕は、冷え込んできました。体が寒さに素早く対応できるように、朝食をしっかりと食べて登校しましょう。

11月23日は  
勤労感謝の日です！

## 感謝の気持ちをもって 食べましょう！

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。

食べ物を運ぶ人



ありがとう

給食当番さん



食べ物の命



食べ物を育てる人



こんだてを考える人

調理をする人



## 「ごはん」とみそ汁

する

11月24日は「和食の日」です。和食のなかで一番大事な「ごはん」と「みそ汁」についてお話します。



ごはん

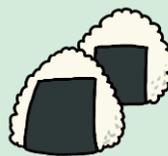


あさごはん

ごはんという、お米を炊いたものを指すこともありますが、食事全体のことを「ごはん」と呼びます。ですので、「朝ごはんに食パンを食べました」と言っても変ではないですね。昔は食事の時には必ずごはんを食べたので、食事のことを「ごはん」と呼ぶようになったのです。



御飯(ごはん)

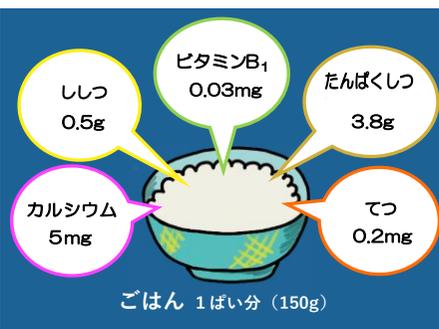


おむすび  
おにぎり

昔は、「米」と呼ばずに「お米」といい、「飯(めし)」と呼ぶずに「御飯」と呼びます。ごはんを握ったおむすびは、「おむすび」「おにぎり」と呼びます。「煮る、茹でる、炊く」は、水分とともに加熱する調理方法ですが、「炊く」は米の加熱でしか使わないようです。それぐらい日本ではお米を大切に考えてきました。

## おみおつけ 御御汁

これは、「御御御汁(おみおつけ)」と読みます。おみおつけとは、おみそ汁のことで、ごはんにつけるものなので、「おつけ」とも言いました。おみそ汁もごはんと同じで、食事として大事な料理なので、「御御(おみ)」をつけました。でも、今では「おみおつけ」とは使わなくなりましたね！



昔は、おかずもなく、ごはんのみそ汁だけという食事もあり、中の具にビタミン類の豊富な野菜や、たんぱく質のとれる豆腐、魚などをたくさん入れ、とても栄養バランスが良く、おかずがなくても、ごはんに含まれるたんぱく質やカルシウム、鉄などのミネラル類、脂質やビタミン B1 などの栄養素が食事のバランスを助けていました。

ごはんのみそ汁を組み合わせると、おいしく栄養バランスの良い献立を作ることができます。そして、伝統的な和食の基本となるものです。

