



# 給食だより

太田市立東中学校

わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。

## 食事のあいさつってどんな意味があるの？



**いただきます**  
 た 食べ物はもともと生きて動物や  
 もの しよくぶつ 植物の命です。その命をいただく  
 ことへの感謝が込められています。

**ごちそうさま**  
 漢字で「ご馳走さま」と書き、食  
 事を用意するために駆け回ってく  
 れてありがとうという意味です。

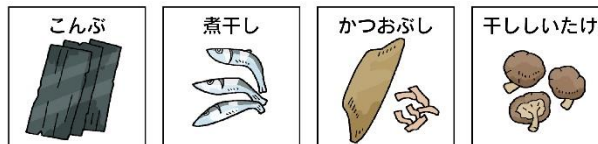
かかわった人や命への感謝が込められているよ



## 世界に誇れる和食文化 ～11月24日は和食の日～

2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

### 和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

**和食クイズ** 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

みそ汁が右でごはんが左

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

みそ汁が右でごはんが左

## ★11月29日はぐんま・すき焼きの日★

群馬県では、11月29日を「いいにくの日」にちなんで、「ぐんま・すき焼きの日」としています。すき焼きは、全ての食材が群馬県産でまかなえる料理です。群馬県ならではのおもてなし料理となるよう、県をあげてプロジェクトを立ち上げています。

給食でも「すき焼き風煮」が登場します。群馬県産の豚肉と野菜をたくさん使ったすき焼きになっています。お楽しみに♪

