

11月給食だより

令和7年度
山梨市教育委員会

校庭の木々が色づき、秋が深まってきました。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫の時期を迎えています。また、11月23日は勤労感謝の日です。食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに感謝をしていただきましょう。



～市制20周年お祝い給食～

10月22日（水）、市制施行20周年をお祝いして、市内すべての小中学校の子ども達に山梨市の特産物を知ってもらうことを目的とした、特別メニューが提供されました。献立は、山梨県の郷土料理のおざらや牧丘町で養殖された「甲斐サーモン」を使用したナゲット、山梨市産の桃やぶどうの果汁を原料に作られたジェラートなどが用意されました。

子ども達は、この日の給食に使われている食材に関する動画を見ながら、「おいしい」、「甲斐サーモンのピンク色がきれい」「ジェラートは甘くておいしい」などの感想を言いながら、笑顔で楽しく食べていました。

高木市長、竹川教育長が山梨小を訪問し、6年生と一緒に給食を食べながら交流をしました。



下記のQRコードから、市制20周年お祝い給食の詳細な情報をご覧ください。ぜひ、ご家庭でもお子さんと話題にしていいただければと思います。



11月8日は「いい歯の日」

「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。

また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する



消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよくわかり、味覚が発達する



脳が活性化し、集中力が高まる



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



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、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



学校給食では、食材の生産から納入、調理に至るまで多くの方が関り、「安全でおいしい給食」を届けたいという思いが込められています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



作ってみませんか？ ～給食レシピ～

ししゃもの磯辺揚げ

材料（4人分）

カラフトししゃも：8本

かたくり粉：大さじ1

A { 米粉てんぷら粉：大さじ4
青のり：小さじ1
塩：少々
水：大さじ3
油（揚げ用）：適宜

作り方

- ① ししゃもにかたくり粉をまぶす。
- ② ボールに、A の材料を全て混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れてからめ、180℃の油で揚げる。

※米粉てんぷら粉を使用することで、衣がカリッとした食感になりますが、米粉てんぷら粉が無ければ小麦のてんぷら粉でも作ることができます。



11月7日の
カミカミ給食で
提供されます。

ししゃもは北海道でとれますが、あまりたくさんはとれないので、私たちがよく見るのは、ロシアやカナダなどでとれた「カラフトししゃも」です。頭から全部食べられるので、たんぱく質、カルシウムを豊富にとることができます。

