



# 給食だより



## 感謝の心を大切にしましょう

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつにはそれぞれ意味があります。食事の前の「いただきます」は、食事となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」にはこの食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

感謝の気持ちを持って食事をいただくに関連して、大切にしたいことがあります。それは「もったいない」の心です。「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしている心が詰まっています。近年、まだ食べることが出来る食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。以下のことに気を付けてみてはいかがでしょうか。

### 食品ロス削減 3つのコツ

#### ① 買い過ぎない



家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

#### ② 作り過ぎない



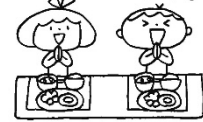
家族の予定や体調を考慮して、食べられる分を調理しましょう。

#### ③ 食べ残さない

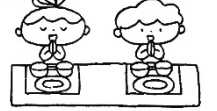


作った料理は早めに食べきりましょう。

いただきます!



ごちそうさま!



秋の味覚「里芋」と「さつまいも」のレシピです

### 里芋の唐揚げ



材料：作りやすい分量

- 里芋 5個程度
- にんにく 1/2 かけ
- 生姜 少々
- しょうゆ 大さじ1強
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

作り方：

- ①里芋は皮をむいて塩でもみ、水洗いをする。
  - ②里芋を一口大に切って、すりおろしたにんにく、生姜、醤油に漬ける。15分程漬けたら、片栗粉をまぶして170℃の油でからっと揚げる。
- ※里芋はスティック状に切っても良いです。

### 大学芋



材料：作りやすい分量

- さつまいも 大1本
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 黒ごま 大さじ1

作り方：

- ①さつまいもはよく洗って一口大の乱切りにする。水にさらして水気をよくきる。
- ②しょうゆ、砂糖、黒ごまをボールに入れてよく混ぜておく。
- ③水気をきったさつまいもを170℃の油で揚げる。
- ④揚げた芋と調味料をからめる。

### 今月の日本の郷土料理と世界の料理

#### 26日(火) とんこつラーメン(福岡)

福岡のご当地グルメです。久留米、長浜、博多の三大豚骨ラーメンが有名です。白濁したスープに細いストレート麺が特徴です。



#### 28日(木) ルーローハン(台湾)

甘辛いタレで煮込んだ豚バラ肉をご飯に盛り付けた台湾料理の定番といえる屋台めしです。本場は八角のスパイスが効いています。



**おうちで SDGs**

**節水**

食事のあとのかたづけは、つけ置き洗いをし水を節約すれば、目標6「安全な水とトイレを世界中に」の達成につながります。

