

# きゅうしょくだより



れいわ ねん がつついたち  
令和6年11月1日  
かめやまし がっこうきゅうしょく きょうかい  
亀山市学校給食協会  
かめやましりつ かめやまひがしよがっこう  
亀山市立 亀山東 小学校

## 給食を通して地産地消の良さを知ろう！

ちさんちしょう ち いき せいさん のうりんすいさんぶつ ち いき しょうひ と く  
地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。  
かめやまし がっこうきゅうしょく ち いき じばさんぶつ かつよう こきゅうしょく なまえ  
亀山市の学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用した「かめやまっ子給食」という名前で  
ちさんちしょう おこな  
地産地消を行っています。

がっ きゅうしょく かいとうじょう こんだてひょう  
11月の給食では「かめやまっ子給食」は5回登場します。献立表からさがしてみてください。

こきゅうしょく こんだてひょう れい  
＜かめやまっ子給食の献立表：例＞

かめのマークが  
ついたり、  
かめやまして  
とれたたべものが  
かこんであったり  
しているよ。



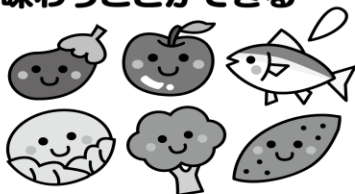
| 日・曜日 | はいぜんず                    | おもなざいりょうめい                    |                                                     |                                           |
|------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|      |                          | あかのなかま                        | きいろのなかま                                             | みどりのなかま                                   |
| 27・水 | おぎごはん<br>タッカルビ<br>わかめスープ | ぎゅうにゅう▲<br>とりにく<br>とうふ<br>わかめ | かめやまっこきゅうしょく<br>おぎごはん<br>さつまいも<br>てんぷん<br>あぶら<br>ごま | しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ (ねぎ) |

ちさんちしょう

## 地産地消の良さとは？



しんせん しゅん みかく  
新鮮な旬の味覚を  
味わうことができる



つく ひと かお  
作っている人の顔が  
わかり、安心感が  
えられる



ち いき ない し きん かんげん  
地域内で資金が還元  
され、地域経済の  
活性化につながる



のうぎょう かつ せい か  
農業が活性化する  
ことで農地が保全され、  
景観の維持や洪水の  
防止につながる



はこ きょり みしか  
運ぶ距離が短くなり、  
エネルギーやCO2排出量  
が削減でき、環境に優しい



エスディーゼーズ し そく か のう  
SDGs (持続可能な  
開発目標) の達成に  
貢献できる



## 今年もお世話になります



まいとし ねん いちど がっ こきゅうしょく ひ かめやまし こめ やさい  
毎年、1年に一度、11月のかめやまっ子給食の日に、亀山市でとれたお米や野菜、  
お茶などを生産者の方から無償で提供していただいています。今年は、11月15日  
(金)の給食に使用している亀山産のお米、ねぎ、さつまいもを、市内小学校、  
関中学校 3,300人分ご寄付していただきます。地産地消のよさを考えながら、  
給食に携わる人々に感謝の気持ちをこめて、給食をいただきます。

# 「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の意味しており、この食事が出来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。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。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。



11月24日は「和食」の日

11月24日は「和食の日」です。給食でも11月22日は和食の日を意識した献立になっています。和食のよさを見直し、味わっていただきましょう。

## きゅうしょくレシピの紹介

※給食室とご家庭では、誤差が生じる場合があります。

調味料は加減してください。

### 《あおさ汁》（およそ5人分）

- ・にんじん・・・60g（いちよう切り）
- ・えのきたけ・・・60g（軸を切、2cmカット）
- ・白菜・・・180g（軸と葉にわけて2cmカット）
- ・豆腐・・・1/2丁
- ・あおさ・・・2.5g
- ・薄口しょうゆ・・・大さじ2
- ・だし用削り節・・・10g
- ・水・・・600ml



### （作り方）

- ① 蒸発分を考えて水1ℓに削り節を入れて、だしをとる。
- ② 定量のだし汁に人参を入れて煮る。
- ③ にんじんがやや煮えたら白菜の軸とえのきたけ、豆腐を入れる。
- ④ 薄口しょうゆ、白菜の葉、最後にあおさを投入して仕上げる。

