

11月給食だより



感謝の心を持って食べましょう



私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来るまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



文化の日

食中毒を防ごう



生のカキ・ホタテ貝などの2枚貝
生の牛肉・豚肉
鶏肉・レバー

食べません!

みかん

秋の終わりとそろそろ果物売り場に多く並ぶみかんは、約3000万年前のインド東北

部で原種(もとになる種類)が生まれ、いろいろな種類に分かれて、タイや中国などに広がったといわれています。日本には「橘」や「金柑」などの種類が伝わりましたが、薬として使われていました。食用として広まったのは紀州みかんで、別名「小みかん」といわれ、約800年前に紀州(和歌山県)に伝わり、多く栽培されました。その後、約400年前に中国から鹿児島県に伝わった柑橘類から偶然生まれたとされるのが、現在、みかんとして流通している温州みかんです。明治時代になってから、本格的に栽培されるようになりました。

みかんのむき方

これが「正統和歌山むき」!

- 1 数回~10回もむ。
- 2 ヘタがない方に指を入れて縦2つに割る。
- 3 さらに4つに割る(3つでも良い)。
- 4 ヘタの方からかたまりを取り、そのまま食べる(外果皮をきれいに残せて、白いスジがうまく取れる)。



〈おいしいみかんの見分け方〉

色が濃く、張りがある。フカフカしていないし、つぶつぶが横線が小さく、はっきりしている。

皮 へた 小さめ。 重さ 重みがある。 形 扁平なもの。

みかんは皮がむきやすく食べやすいだけでなく、ビタミンCを多く含み、肌荒れや風邪の予防に良い、まさに冬に食べたい果物です。果肉の袋や白いスジには便秘改善や高血圧、動脈硬化を予防する効果もあるといわれています。

変身するお米

新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらや糠も無駄にすることなく活用します。

