

# ランチメール！

令和6年11月

## 学校給食に関連するSDGsの主な目標

目標2

きが 飢餓を ゼロに



目標3

すべての人に 健康と福祉を



ランチメールには、<sup>こんだて</sup>献立の<sup>せつめい</sup>説明や<sup>た</sup>食べ物に関する<sup>もの</sup>情報などを<sup>かん</sup>掲載しています。

日	曜日	テーマ	説明
1	金	ごま	ごまの色は、大きく分けると「白」「黒」「金」があり、細かく分けると、3000種類ほどあります。色で栄養はほとんど変わりません。
5	火	きたあかり	今日のコロッケには、きたあかりという種類のじゃがいもを使っています。じゃがいもには他に、メークインや男爵、レッドムーンなどの種類があります。
6	水	きのこ	きのこには、カルシウムと一緒に骨を強くしてくれる栄養や、お腹の中の要らないものをきれいに掃除してくれる働きがあります。
7	木	鱧ボール	鱧という魚は、魚へんに雪と書いて、「鱧」です。漢字からもわかるように、寒くなるこれからの時期に美味しくなる魚です。
8	金	キムチ	キムチは白菜などの野菜に唐辛子や塩、ニンニクなどを入れた漬け物のことです。醗酵食品なので、お腹の働きを元気にしてくれます。
11	月	いか	いかには、人間と同じ心臓の他に、エラ心臓というエラに血液を送るための小さい心臓が2つあり、合わせて3つ心臓があります。
12	火	チーズ	チーズには、牛乳の6倍のカルシウムが含まれています。苦手な人もいるかもしれませんが、ひと口は食べてみましょう！
13	水	ささみ	ささみは、何の肉か知っていますか？にわたりの肉で、胸肉にそっている部分を「ささみ」と呼びます。
14	木	たこ	たこは、敵から身を守るために、スミを吐きますが、それ以外の目的もあります。自分のにおいを消して、自分の身を守る目的もあります。
15	金	さんま	秋に一番美味しい、旬を迎えるさんま。脂がのっておいしいです。さんまは背中が青いので、青魚仲間になります。
18	月	チャプチェ	チャプチェは、韓国料理のひとつです。野菜や肉、春雨などを混ぜて作ります。つるつると食べやすいです。
19	火	山菜	山菜とは、山に生えている植物の中で、食べられるもののことを言います。ほろ苦さが特徴です。

日	曜日	テーマ	説明
20	水	豆腐	豆腐は、何から作られているか知っていますか？正解は、大豆です。大豆を茹でて、つぶしてからこして固めたものが豆腐です。
21	木	れんこん	れんこんは、11月から3月に旬を迎え、美味しくなる時期です。れんこんには、風邪にかかりにくくしてくれる栄養が入っています。
22	金	和食の日	11月24日は、いい(11)日本食(24)の日です。語呂合わせから「和食の日」に制定されています。和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。
25	月	さつまいも	さつまいもは、いもの中では、食物繊維の量が1番多いです。甘みがあって、食べやすいので、残さず食べましょう。
26	火	醤油	醤油は、日本人には欠かせない調味料です。肉や魚の生臭い臭いを消してくれたり、香ばしい香りで食欲を刺激してくれる効果があります。
27	水	ポーク	ポークは、英語です。どんな意味でしょうか？正解は、豚です。今日のカレーは、豚肉を使ったカレーなので、ポークカレーです。
28	木	ほたて	ほたての都道府県別の漁獲量は、北海道がダントツの1位(99%以上)です。ほたては、プリプリとした食感で、くせが少なく食べやすいです。
29	金	鯖	鯖には、人の体では作ることができない良い脂が含まれています。脳が元気に働くためのサポートをしてくれます。

## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

### 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ならむ言葉です。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。

