

# 給食だより



令和7年10月31日  
荒川区立第三中学校  
校長 下斗米 八穂  
栄養士 今野 愛佳

街路樹も紅葉する時期になり、秋を感じる日々です。

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。勤労を尊び、生産を祝い、国民互いに感謝しあう日とされています。この機会に改めて、毎日食事ができることに感謝の気持ちをもてるとよいですね。



## 11月の給食目標 感謝して食事をしよう



### 感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」



#### 「いただきます」

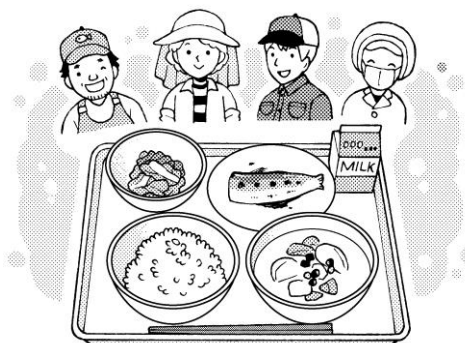
食べ物となった生き物の命に、感謝していただくという意味があります。また料理を作るために関わった、全ての人に対する感謝の気持ちがこめられています。

#### 「ごちそうさま」

漢字で書くと「御馳走様」となります。馳走とは走り回ること、おもてなしをするために、走り回って準備をしてくれた方への、感謝の気持ちがこめられています。

給食がわたしたちのところに届くまでに、食材を生産する方、食材を運ぶ方、調理をする方など多くの人に関わっています。また、区民の方々が納めている税金から給食費が支払われています。たくさんの人たちのおかげでみなさんは毎日給食を食べることができます。

そして、食べ物は生き物の命です。動物や植物の命をいただいているということ、給食を口にするまでの過程にいろいろな人の手がかかってことに感謝して大事にいただきましょう。



### ★保護者の方と一緒に読んでください 給食試食会 アンケートより

10月7日(火)の給食試食会で実施したアンケートの中から保護者の方のご相談にお答えしていきます。

Q. 食べても食べてもお腹がすく。食べる量が多い。少しの量でもおなかがいっぱいになるメニューを知りたい！

A. 噛む回数が増えると脳の「満腹中枢」を刺激して、少ない量でも満腹感を得ることができます。噛みごたえのある小魚やいか、こんにゃく、ごぼうやにんじんなどの根菜類をつかったメニューはいかがでしょう。

特におすすめの食材は、厚揚げです。給食では、ホイコーローなどの炒め物や、筑前煮などの煮物に厚揚げを入れたり、麻婆豆腐の豆腐を厚揚げに置き換えたりすることがあります。噛みごたえがあるうえ、カルシウムや鉄などの栄養価も高いのでおすすめです。

### 11月より区からの支給米になります



荒川区では、学校給食内容の充実を図るため、年に数回、お米の給付があります。11月12日(水)から1月の給食では、基本的にこのお米を使用します。普段給食で使用しているお米は、秋田県産「あきたこまち」と宮城県産「萌えみのり」ですが、給付されるお米は岩手県産の「ひとめぼれ」という品種です。

さらに今回福井県越前市より約2回分、有機米の供給がありました。このお米は、「コウノトリを呼び戻す農法」で作られた「いちほまれ」という品種のお米です。福井県と荒川区とは様々な交流が行われており、連携事業の中で供給されることになりました。

### 日本各地の新米を味わおう！



11月の給食では、日本各地のお米を提供します。みなさんはどのお米が好きですか？品種や産地による味や食感の違いを感じながら食べてみてください。

5日(水) 茨城県産「にじのきらめき」  
11日(火) 秋田県産「あきたこまち」  
12日(水) 岩手県産「ひとめぼれ」  
19日(水) 福井県産「いちほまれ」  
25日(火) 北海道産「ゆめぴりか」

