

令和7年
(2025年)
11月

中
学
校

食通信

毎月19日は
食育の日

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

昔から日本人にとって重要な穀物である米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっています。収穫物を食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れず、日々の食事を大切にいただきます。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。それぞれ次のような意味があります。

「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、生き物の
命をもらうことへの感謝
を表します。



「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、この食事が出来上
るまでに関わった人々へ
の感謝の気持ちが込めら
れています。

食事管理アプリ「あすけん」が使えます



「あすけん」とは、自分の食事管理を行うことができるサービスです。食べたものを入力すると、カロリー、栄養素が自動で計算され、栄養素の過不足や野菜の摂取量等をグラフで確認することができます。また栄養士監修のアドバイスが表示されます。平日の昼食は給食を選択することができます。使用の場合は、学校で配付された個人のIDとパスワードを入力します。

自分の食事内容を把握し、振り返ることで、栄養や食事バランスについて学ぶことができますので、日々の食生活に活かしてみてください。



11月 万博レシピ！ 「イズミル・キョフテ」

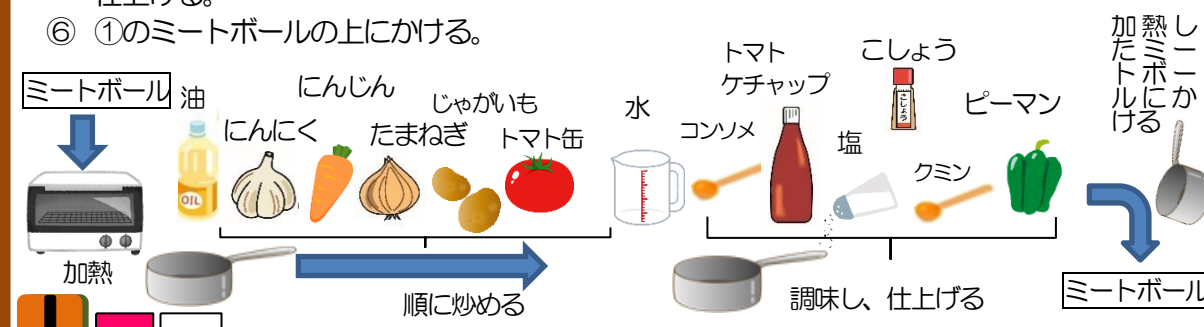
万博レシピ最後は、トルコ料理。トルコ料理は、中国料理、フランス料理に並び世界三大料理の一つです。

【材料（2人分）】

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ・冷凍ミートボール・・・80g | ・油・・・・・・・・・・適量 |
| ・皮むきトマト缶・・・20g | ・コンソメ・・・・・・・・1g |
| ・ピーマン・・・・・・・・・・6g | ・トマトケチャップ・大さじ1 |
| ・にんにく・・・・・・・・・・適量 | ・クミン・・・・・・・・0.06g |
| ・にんじん・・・・・・・・・・20g | ・塩、こしょう・・・少々 |
| ・たまねぎ・・・・・・・・・・40g | ・水・・・・・・・・・・40g |
| ・じゃがいも・・・・・・・・30g | |

【作り方】

- ① ミートボールは電子レンジで中まで火が通るように加熱する。
- ② ピーマンはせん切り、にんにくはみじん切り、にんじんは1×3cmの短冊切り、たまねぎはうす切り、じゃがいもは5mm厚さのいちょう切りにする。
- ③ 鍋を熱し油を入れ、にんにく、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、皮むきトマト缶を炒める。
- ④ 分量の水を入れて煮、沸騰したらアクをとる。
- ⑤ コンソメ、トマトケチャップ、塩、こしょう、クミンで調味し、ピーマンを入れて十分に煮て仕上げる。
- ⑥ ①のミートボールの上にかける。



給食センターの様子



みなさんの給食は、第1学校給食センター又は第2学校給食センターで作っています。

和え物を作っています。一度茹でた野菜を真空冷却機で温度を下げて調味料で和えます。



配缶（クラスごとに食缶に入れる）しています。配缶に使うしゃくは持ち手がとても長いです。