



# もぐもぐランド

犬山市立犬山北小学校  
食育だより 1月号



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

## 感謝して食べよう

「いただきます」「ごちそうさま」

普段なにげなくしている食事のあいさつに込められた意味を知っていますか？



### 「いただきます」



肉や魚、野菜や米、などにも命があります。「いただきます」には「あなたの命を私の命にさせていただきます」と、それぞれの食材に感謝する、という意味があります。また、野菜を作ってくれた方、魚をとってくれた方、料理を作ってくれた方、など、食事ができるまでに関わったすべての方々への感謝の意味もこめられています。

### 「ごちそうさま」

漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」には「走りまわる」という意味があります。昔は今のように食材が簡単には手に入らず、食事を出してもてなすために、走り回って食べ物を集めていました。いろいろと大変な思いをして食事を用意してくれた方への感謝の気持ちから、食事のあとに「ごちそうさまでした」とあいさつをするようになりました。



\* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \* 1月の献立紹介

\* ~ \* ~ \* ~ \* ~ \*

### <いい歯の日 10日>

毎月8日は「かみかみ献立」として、食物繊維が多く含まれる食品や、食材の組み合わせや調理法の工夫でよくかんで食べられる料理を提供しています。今月は10日をかみかみ献立として、



こんにやく、ごぼう、など、食物繊維が多い食材を入れました。よくかんで、丈夫なあごと歯を育てましょう。

### <食育の日 18日>



「ハンバーグのイ茶リアンソース」犬山市善師野地区で育てられたお茶を入れて、一風変わったイタリアンソースに仕上げます。お茶の風味やうまみ成分が味わえます。お茶にはビタミン類が含まれており、風邪予防に効果的です。



# あいち きょうと した がっこうきゅうしょくしゅうかん 愛知の郷土に親しむ学校給食週間



1月25日から31日は「愛知の郷土に親しむ学校給食週間」をテーマに、愛知県の郷土料理や地元の食材を取り入れた献立になっています。ぜひ、ふるさとである愛知県の味を味わってください。

## ●犬山茶はちみつチキンドッグ

1/25 (水)

犬山市の「犬」とパンに具を挟んで食べる「ドッグ」をかけあわせて「犬山ドッグ」が生まれました。今回は、令和元年度の入選作品をもとに作った献立です。



## ●にみそ

1/26 (木)

愛知県では、大豆からできる「豆みそ」が作られています。この豆みそを使った「煮みそ」は、家庭によって具が異なり、昔から愛知県で親しまれている郷土料理です。



## ●きびだんご

桃太郎が鬼退治をするための元氣のもとになりました。たっぷりのきなこ砂糖でできたおいしい犬山名物のおかしです。



## ●きしめん

1/27 (金)

愛知県では、平たいうどんのことを「きしめん」といいます。表面がつるつるしてあるので、口当たりがよいです。給食では、むろあじでとただして味わいます。



## ●めひかりフライ

大きな目が光るように見えるので「めひかり」と呼ばれています。15~20cm くらいのおおきさの魚で、冬に旬を迎えます。愛知県でとれるめひかりをフライにしました。



## ●手作り鬼まんじゅう

米が貴重な時代には主食として食べられていた鬼まんじゅう。角切りにしたさつまいもが鬼の角や金棒に似ていることから『鬼まんじゅう』と呼ばれるようになったと言われています。

## ●にんじんのかきまわし

1/30 (月)

ごはんと具をかきまわしてつくることから、まぜごはんのことを「かきまわし」と呼びます。愛知県に伝わる郷土料理です。



## ●あじのあおさまヨネーズ焼き

1/31 (火)

青のりとねぎの香味とマヨネーズを使うことで、減塩できるようにしました。

名古屋経済大学の学生さんが考えた「減塩献立」です!!

## ●かぼちゃとさつまいものレモン煮

かぼちゃとさつまいもを醤油を使わずに、レモン果汁の酸味を生かして煮ることで、減塩できるように工夫しました。