



Table with columns: 日 (Date), おしらせ (Notice), こんだてめい (Menu Name), きいろの食品 (Food Color), あかの食品 (Food Red), みどりの食品 (Food Green), and 食育メモ (Food Education Memo). Rows include dates from 20th to 30th with specific menu items and handwritten notes.

11月23日は 勤労感謝の日  
食べ福をつくらせてくれる人や  
食べられることに感謝しましょう。  
Illustration of children and food.

奥州っこ給食の日(24日)  
24日は奥州市内でとれた野菜や江刺りんごで  
作られたジュース、奥州牛を使ったすき焼き鍋  
がです。  
この奥州っこ給食は、「奥州市農畜産物利用  
推進協議会」から補助をいただいています。

11月24日は「和食の日」  
「和食」は自然の恵みを生かす日本の食文化として  
ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を  
あつめています。給食でもご飯を中心に和食の基本  
の型をふまえた配膳をすることが好ましいとされて  
います。日本の大切な食文化を未来に伝えていま  
しょう。  
Illustration of children and food.

☆レシピコンテストレシピ☆  
レシピコンテストの入賞作品が登場します!  
優秀賞の江刺南中学校3年A組佐藤希尊さん  
(28日)「朝からカミカミ栄養満点ごはん」です。

いわて牛・いわて短角和牛  
学校給食の日(30日)  
30日の学校給食は、「いわて牛・いわて短角和  
牛」学校給食の日の献立です。この日は当セ  
ンターでは、奥州牛のビーフシチューを予定し  
ています。この給食には、JA岩手中央会から  
補助金をいただいで実施しています。

※学校の行事、物資の都合等により、献立を変更する場合があります。

※地産(産直)などの購入の食材にはO印をしています。



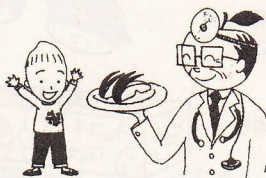
日ごとに涼しさが増していき、秋の深まりが感じられます。  
秋は海や山のおいしいものがたくさん出回ります。秋の味覚を  
通して、自然の恵みをいただくことや食にかかわる人の努力につ  
いて、話し合ってみてはいかがでしょうか。



りんごを食べば医者いらず

りんごにまつわることわざは外国にもあります。りんごを食べると元気でいられる、ということは、むかしからつたわってきたのですね。

りんごはおなかの調子をととのえてくれます。だから病気のときやおなかをこわしてしまったときに食べてもだいじょうぶ。よくかんで、あまずっぱさを感じてくださいね!



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ

わたしたちは食事の前と後にあいさつをします。「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただいて、わたしたちの命を養うことへの、「ごちそうさま」には食事をつくるためにかけ回ってくれた人への感謝の気持ちがそれぞれ込められています。食事の時には感謝の心を込めて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。





# 給食だより

11月

## 勤労感謝の日は「収穫感謝祭」です

11月23日は勤労感謝の日です。この「勤労感謝の日」はもともとその年のお米の収穫を祝う「収穫感謝祭（新嘗祭〈にいなめさい〉）」でした。

## 新嘗祭とは●●？

新米の収穫を祝い、豊稔を祈る稲作儀礼です。まず新米を神前に供え、収穫を喜び感謝しました。現在は「勤労感謝の日」と名称を改め、国民の祝日として祝されていますが、新嘗祭としても、全国各地の農村にしっかりと根付いて残っています。11月の下旬になると、それぞれの地域の伝統に従った日どりや形式で今も粛々と執り行われています。



### 新米のおいしい季節になりました。みんなで感謝していただきましょう！

<p>お米を育ててくれた農家の方々に感謝しよう</p>	<p>お米を実らせてくれた自然に感謝しよう</p>	<p>お米をおいしく炊いてくれた、そしてそれに合うおいしいおかずを作ってくれた人に感謝しよう。</p>
-----------------------------	---------------------------	---

## 毎日の食事をいただけることに感謝を



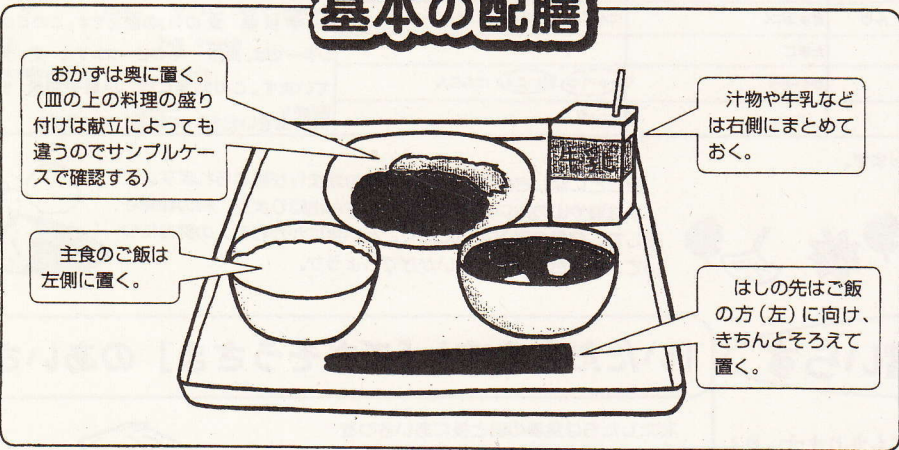
食事は、食べ物を育てたりとったりする農家や漁師、畜産家などの生産者、食べ物や食事を運ぶ運送業者、食べ物を売る小売店の人、調理をする人などのたくさんの人がかかわっています。これらの人たちの働きのおかげで、わたしたちは毎日、食事をすることができるのです。

毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちを持って、残さず食べましょう。

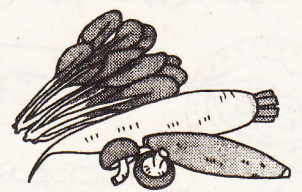
## 食器を正しく並べて食べよう！

食器の並べ方や料理の位置のきまりは、食べる人が食べやすいように、また作った料理が一番きれいに見えるように考えられています。給食でもご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気をつけて食べるようにしましょう。

### 基本の配膳



## 地場産物を毎日の食卓に

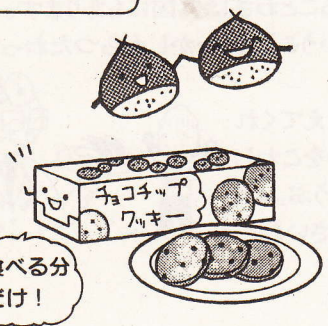


地場産物を食べることは、食料の生産や流通などにかかわる人の努力を身近に感じ、また、地域の自然や食文化、産業などの理解を深め、感謝の気持ちを育てることにつながります。ぜひご家庭でも地場産物を活用し、話題にしてみてください。

## おやつを食べ方 取りわけて 食べよう

市販の菓子をおやつに食べる時、袋や箱から直接取り出して食べていませんか？ これでは食べすぎの原因になります。

おやつを食べる時は、適量を考えて、取りわけてから食べるようにしましょう。



◎11月分(後半)使用食品(産地予定)

※物資納入業者から報告があった産地をお知らせします。

種類	産地	種類	産地		
黄の食品	米(金芽米含)	奥州市(H28年度)	にんじん	青森県	
	小麦	日本	ねぎ	奥州市	
	小麦粉	岩手県・カナダ	こまつな	奥州市	
	でんぷん	北海道	きやべつ	奥州市	
	じゃがいも	奥州市	ピーマン	奥州市	
	里芋	奥州市	赤ピーマン	茨城県	
	えごま	奥州市	きゅうり	奥州市	
	アーモンド	アメリカ	たまねぎ	奥州市	
	ごま	中南米、アメリカ、ミャンマー	はくさい	奥州市	
	赤の食品	牛乳	西和賀	えのきだけ	花巻市
		チーズ	アメリカ	ほうれんそう	奥州市
		豚肉	岩手県	なめこ	岩手県
		牛肉	岩手県、奥州市	大根	奥州市
		いか	チリ	干しいたけ	国産
		かまぼこ	日本他	にんにく	青森県・岩手県
		かいそう	国産	生姜	熊本県・鹿児島県・高知県
ちくわ		日本他	たけのこ水煮	鹿児島県、熊本県	
なると		米国・北海道	ふき水煮	岩手県	
はんぺん		アメリカ	冷凍コーン	北海道	
けずりぶし		日本	冷凍グリーンピース	ニュージーランド	
シラス		国内産	冷凍いんげん	北海道	
のり		兵庫県	冷凍きぬさや	岩手県	
卵		奥州市・岩手県	山葡萄	岩手県	
わかめ		鹿児島県、三陸	みかん	熊本県	
大豆		岩手県	りんご	奥州市	
油揚げ		奥州市			
豆腐		奥州市			
焼き豆腐		奥州市			
みそ		奥州市			

緑の食品

◎11月分(前半)使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

種類	産地	種類	産地		
黄の食品	米(金芽米含)	奥州市(H28年度)	にんじん	北海道、青森県	
	小麦	日本	ねぎ	奥州市	
	もち米	奥州市(H28年度)	こまつな	奥州市	
	小麦粉	岩手県・カナダ	もやし	岩手県	
	でんぷん	北海道	きやべつ	奥州市、新潟県	
	春雨	中国	ピーマン	奥州市	
	じゃがいも	奥州市	赤ピーマン	茨城県	
	マカロニ	カナダ・アメリカ	黄色ピーマン	茨城県	
	スパゲティ	カナダ・アメリカ	たまねぎ	奥州市	
	マロニー	カナダ・アメリカ	にら	奥州市	
	えごま	奥州市	はくさい	奥州市	
	オリーブオイル	トルコ	えのきだけ	花巻市	
	落花生	アメリカ・南アフリカ	ほうれんそう	奥州市	
	アーモンド	アメリカ	チンゲンサイ	奥州市	
	ごま	中南米、アメリカ、ミャンマー	きゅうり	宮城県、奥州市	
	赤の食品	牛乳	西和賀	ごぼう	青森県
		ヨーグルト	日本	大根	奥州市
		チーズ	アメリカ	切り干し大根	宮城県
		豚肉	岩手県	しめじ	長野県
		鶏肉	岩手県	マッシュルーム	一関市
		ベーコン	国内加工	干しいたけ	国産
		ウインナー	国内加工	にんにく	青森県・岩手県
		なると	米国・北海道	生姜	熊本県・鹿児島県・高知県
		ちくわ	日本他	かぶ	奥州市
えび		ミャンマー	トマト	アメリカ・トルコ	
いか		チリ	冷凍えだまめ	タイ	
かいそう		国産	冷凍コーン	北海道	
かまぼこ		日本他	冷凍いんげん	北海道	
はんぺん		アメリカ	冷凍グリーンピース	ニュージーランド	
ツナフレーク		中西部太平洋等	みかん	熊本県	
あさり		中国	りんご	奥州市	
昆布		岩手県			
ししやも		ノルウェー			
鮭		北海道			
うずら卵		愛知県・静岡県			
卵		奥州市・岩手県			
わかめ		鹿児島県、三陸			
大豆		岩手県			
油揚げ		奥州市			
おから	奥州市				
豆腐	奥州市				
みそ	奥州市				

緑の食品