

食事のあいさつについて考えよう

食事のあいさつ、「いただきます」「ごちそうさま」には日本人の考え方や食文化が反映されています。あいさつにこめられた意味を知っていますか？

『いただきます』

私たちは毎日、他の生き物の『命』をいただき、私たちの『命』をつないでいます。『命』を頂戴する、ありがとうございますという思いがこめられた言葉です。



『ごちそうさま』

「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様」と書きます。「馳走」とは、走り回ることを意味します。昔はお客様をもてなすために、馬を走らせて食材を集めて走り回ったことから、この言葉が生まれました。「ごちそうさま」とは、この料理のために手をつくしてくれたすべての人に、「感謝の心」を伝える言葉です。

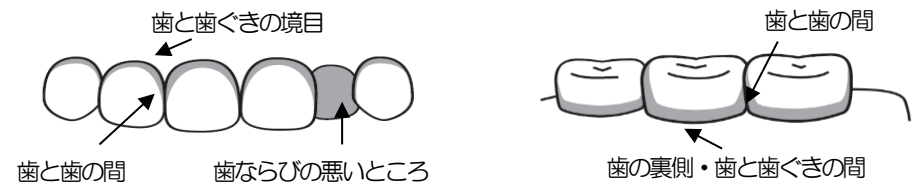
11月8日はいい歯の日

みなさんは、むし歯や歯肉炎（歯ぐきの腫れや出血）はないですか？ 学校の歯科検診で、むし歯や歯肉炎がわかったら、早めに歯医者さんに行きましょう。



むし歯が無くても、定期的に歯医者さんに見てもらうことで、小さなむし歯を発見してもらったり、歯並びについて相談できたり、歯みがきの方法も教えてもらえます。家で歯みがきするときも鏡を見ながら歯みがきするとみがき残しをチェックできます。みがき残しに注意して歯みがきをしましょう。

健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるようにしましょう。 <みがき残しやすいところ>



(記事提供：堺市健康福祉局健康部健康推進課)

11月 簡単レシピ! 「白菜のクリーム煮」

11月2日 実施献立



白菜のクリーム煮
堺のめぐみコロッケ
カレーソテー

材料 (2人分)

- 鶏肉・・・40g
- ちんげん菜・・・30g
- たまねぎ・・・70g
- 中華ブイヨン (または鶏ガラスープ)・・・2g
- ホワイトルウ・・・20g
- 粉末チーズ・・・6g
- こしょう・・・適量
- はくさい・・・80g
- にんじん・・・30g
- 油・・・小さじ1/3
- 牛乳・・・40g
- 塩・・・適量
- 水・・・140ml

作り方

- 鍋に油を入れて火をかけ、鶏肉を炒める
- ①ににんじんとたまねぎを入れて炒める
- 水を加えて煮て、アクをとり、中華ブイヨンとはくさいを入れる
- ちんげん菜を入れて具がやわらかくなるまで煮る
- ぬるま湯でといたホワイトルウ・牛乳・粉末チーズ・塩・こしょうで味付けをして煮る



全員喫食制の中学校給食について

令和7年度から開始する堺市全中学校での全員喫食制給食についてお知らせします。今回は第1給食センター(令和7年6月～29校配送)の場所と、外観図をご紹介します。

●場所 (建設用地):
中区八田西町1丁1番13
(泉北水再生センター敷地内)



●外観図 (完成イメージ) →