

# 給食だより

11月



妙高市立  
新井北小学校

11月7日(月)はお弁当の日です。この取組が食の自立へのきっかけだけでなく、食べることの楽しさや感謝の気持ちを育むことを願っています。

## 感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物への命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



## 受け継がれてきた食 ～酒かす～



お酒をつくる過程で、お酒をしばった後に残る副産物を「酒かす」といいます。上越地域は、からだに温まる酒かす料理を昔からよく食べられてきたといわれています。

妙高市猿橋地区にある鮎正宗酒造さんから、10月末から搾り出す、甘めの酒かすをわけていただき、給食で使用します。11月は「かすじる」、12月は鮎正宗酒造さんおすすめの酒かす料理をお届け予定です。

※酒かすには、わずかなアルコール分が残っているため、給食では十分に加熱してアルコール分を蒸発させて調理します。

140年以上前からある酒蔵の歴史と伝統を守っています。給食でおいしく食べてもらえたら、うれしいです。



鮎正宗酒造  
飯吉由美さん



湧き水

## 知っておきたい 食育ワード

### 地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を手に入れたりします。

### 表示を確認

## あなたはどれを買う？

A 地場産  
1/4個



B 外国産  
1/4個



C 有機栽培  
1個



D 冷凍食品  
1袋



食品を買う時は、品質や分量、価格、産地などを確認し、売り場や商品についている表示をチェックします。また、予算はどれくらいか、最後まで使いきれぬ量か、無駄な包装はないかなども確かめて、よく考えて選ぶことが大切です。

