

令和2年  
11月号

# いただきますいむ

名寄市  
学校給食センター

新米が出回る季節になりました。学校給食では今月より新米となります。お米は、日本人の食事に欠かせない食べ物です。お米には熱や力のもとになる炭水化物が多く含まれていて、他にもタンパク質やビタミンなどの栄養素も含まれています。そしていろいろな食材を使ったおかずと組み合わせるとおいしく食べることができます。収穫に感謝して味わって食べましょう。

## きゅうしょくのごはんができるまで



炊飯器1台で  
7kgのお米を  
炊きます。

お米は洗米機を使って洗います。

給食では、1日に約200kgのお米を炊きます。



風連産のお米「ななつぼし」が炊き上がりました。



生産者のみなさんが  
一生懸命育てたお米です。  
残さず食べましょう。

## いただきます ごちそうさま

私たちの命をつなぐために、  
生きものの命を「いただきます」  
という意味が含まれています。



ごちそうさまは、漢字で「御馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味です。「この食事を作るために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとうございます」という意味が含まれています。

心をこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



今年も山形県鶴岡市の庄内柿が届きます



5日の給食には、名寄市の姉妹都市である山形県鶴岡市との交流給食として庄内柿が出ます。名寄市に最初に入植したことが縁で姉妹都市となった鶴岡市とは、スポーツ少年団や物産などの交流を続けています。他の地域の食べ物を味わうことができる良い機会ですので、今が旬のおいしい柿をぜひ味わってみてくださいね！