



こんげつの
もくひょう

食べ物を大切にしよう（食品ロス）

小：食べ物を大切にする気持ちをもつ。

中：「食べられること」に感謝し、食物を大切にする気持ちをもつ。

朝夕の冷え込みに秋の深まりを感じるこの頃です。11月10日から14日は、「愛媛を食べる週間」です。旬を迎えた東温市産の穀物や野菜、芋をふんだんに使った給食を食べて、元気に過ごしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。

食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさん的人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



【材料（ココット皿4個分）】

鶏ミンチ	・	・	・	・	150g
おろしにんにく	・	・	・	少々	
玉ねぎ	・	・	・	・	1/2 個
マッシュルーム水煮	・	・	30g		
油	・	・	・	少々	
赤ワイン	・	・	・	・	小さじ 1
カットトマト	・	・	50g		
ケチャップ	・	・	・	大さじ 2	
とんかつソース	・	・	・	小さじ 1	
ウスターーソース	・	・	・	小さじ 1	
生クリーム	・	・	・	大さじ 2	
パセリ粉	・	・	・	少々	
ぎょうざの皮	・	・	8枚		
ピザ用チーズ	・	・	20g		
ココット皿	・	・	4個		
(丸型のアルミカップ等)					

作ってみませんか？～ラザニア～



【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、おろしにんにく、鶏ミンチを炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、マッシュルームを入れてさらに炒める。
- ③ Aの調味料を加えてさらに煮込む。
- ④ ココット皿に、ぎょうざの皮⇒③のミートソース⇒ぎょうざの皮⇒生クリーム⇒ピザ用チーズ⇒パセリ粉の順に入れしていく。
- ⑤ 200℃のオーブンで約10分焼いて出来上がり。

本来シート状のパスタを使うラザニアですが、ぎょうざの皮を使って簡単に作ることができます！



ちさんちしょう 地産地消



とうあんし 東温市の給食を知ろう！食べよう！



とうおん栄養レンジャーが、ごぼう農家さん
と長ねぎ農家さんの取材に行ってきました！



ごぼうの種



いけがわよしつく
池川良嗣さん

たねまき機。これを使
つけて、ごぼうの種を蒔
いていきます。

いけがわ 池川さんは、西谷地区で、ご
ぼうやれんこん、梅干しなどを
作っています。

5月に種を蒔き、9月になると
ここまで生長します。

ごぼう



うねそたねに沿って種まき機
お押すと、下から種が
お落ちていきます。



がつげじゅん
2月下旬、
いよいよごぼ
うの収穫で
す！



いざ収穫！

ごぼうは土深く育つ
ため、収穫の時は、
まず重機でごぼうのま
わりの土を掘り起こし
ます。その後、
手作業で収穫してい
きます。



よいしょ！
よいしょ！
おいしいごぼうが
収穫できました！



しのもりとしお
篠森利夫さん

しのもり 篠森さんは、東温市の奥松瀬川で長ねぎ
を育てています。

なが 長ねぎの白い部分を伸ばすため、根元に
土を2、3回かぶせます。また、まっすぐ
育てるため、柵を立てて曲がらないように
しています。



※ ジョブチャレについては、12月
の給食だけで特集します！



出荷の準備をします。



ビニールに袋
詰めをします。

根っこを切り、外側の皮を取
り除きます。

なが 長ねぎの長さを決
めて、先をカットし
ます。