

給食たより

令和6年10月28日

江戸川区立西一之江小学校
校長 川浦 孝彦

実りの秋をむかえました。米やいも、きのこなど、たくさんの食べ物が旬をむかえます。季節ごとにおいしい食べ物があることは、日本の食のよさです。今月、11月18日には小松菜給食、11月22日には和食給食もあり、SDGsも絡めて、食べ物について考える週にしていきます。

西一之江小学校では「だし」を大事にしています！

味覚は、10才頃が一番敏感になると言われます。味覚が発達段階である子供たちがうま味をよく感じられるよう、給食ではだしをとっています。和食におけるだし汁は、料理の味を支えています。かつおぶし・昆布・煮干しやしいたけ等、うま味が多いものでだしをとる以外にも、具として入れる野菜や魚などからうま味を引きだします。複数のうま味が重なることで、うま味は、数倍にも増し、よりおいしく感じます。今年度より、ふりかけも使用できる日には出汁をとったあとのさば節をふりかけに使用し、ごみの削減にもつなげています。

いただきます・ごちそうさまを言う訳は？

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、
あたま 頭にのせるという意味があり、
みぶん たか 身分の高い人から物をもらう際、
まじょう ささ 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
めぐ い 恵み、生き物の命をもらうこと
かんじや あらわ への感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、
しやくし 食事
ようい 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
かか 来上がるまでに関わった人び
こ とへの感謝の気持ちが込められて
まわ ています。




11月23日は勤労感謝の日

西一之江小学校の給食室では朝早くから、子供たちの給食を作るために、頑張っています。今回は、リクエストをいただき、給食で作られている人気のレシピをご紹介します。

【カリカリポテトサラダ】

食材	4人分(g)	目安量	切り方等	作り方
キャベツ	100	1/6個	細短冊	①野菜を切る
きゅうり	60	1/2本	斜め半月	②ドレッシングをあえる
赤パプリカ	20	1/8個	スライス	③じゃがいもは素揚げする
アスパラガス	20	1本	斜め切り	④全部を混ぜて完成
玉葱	12	1/8個	スライス	
サラダ油	4	小1	ドレッシング	
酢	8	小1.5	ドレッシング	
塩	1.2	小1/6	ドレッシング	<ポイント>
さとう	1.2	小1/3	ドレッシング	野菜(パプリカやアスパラガス)は季節に応じて変更してください。
こしょう	0.08	少々	ドレッシング	じゃがいもはポテトチップスなどで代用できます
じゃがいも	80	1/2個	せん切り	チップス使用の場合は塩は減らしてください
揚げ油		適量		