



11月給食だより

令和6年10月31日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田勇一郎
栄養士

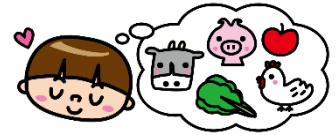
11月に入り、秋が一層深まってきました。日が暮れるのも早くなり、寒さもだんだん増してきたので、体調を崩さないよう気を付けてください。

さて、早いもので今年も残すところ2ヵ月となります。11月は、五穀の収穫を祝う行事が起源となった「勤労感謝の日」や、日本の食文化について考える「和食の日」などがあります。食について、考える機会になれば幸いです。



「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。また、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、たくさんの方が関わっています。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。



日本の郷土料理～長崎県～



11月28日(木)に長崎県の郷土料理である「長崎ちゃんぽん」と「浦上そばろ」を作ります。

「長崎ちゃんぽん」は、明治時代に作られた長崎名物の麺料理です。当時中華料理屋の店主が中国人留学生に安くて栄養があるものを食べさせようと、鍋で野菜や肉などを炒め、そこに中華麺を入れて濃いめのスープで煮込んだ料理が始まりとされています。

「浦上そばろ」は、長崎県浦上地区が発祥の家庭料理です。名前に「そばろ」とありますが、ひき肉は使わず豚肉を細切りにし、揚げかまぼこや糸こんにゃく、もやし、人参、ごぼうなどと一緒に炒めて作ります。

11月24日 いいにほんしょくの日

11月24日(日)は、「和食の日」です。「和食(日本人の伝統的な食文化)」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化を守り、受け継いでいくことの大切さについて考える日として制定されました。給食では22日(金)に、和食の給食を作ります。美味しい出汁を味わえる内容になっているので、ぜひ注目してみてください。



和食の良さを見直しましょう

「自然の尊重」の精神に立った和食文化の4つの特徴

◎新鮮な食材と味わいを生かす知恵と技術に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに新鮮な食材と、その食材を生かす多くの調理の知恵があります。



◎四季のうつろいや自然の美しさを表現旬の食材を使用したり、季節に合った器を使ったりして、食事で季節を楽しみ、感じるることができます。

◎年中行事との深い関わり

お正月のおせち料理や、月見団子など、年中行事と深い関わりがあります。食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。

◎栄養バランスが良く、健康的な食生活

ごはんを中心に、汁物、おかず、副菜を組み合わせた和食は、栄養バランスが整いやすい食事です。

★ 朝ごはんレシピコンクール × 給食レシピ ★

「こまつなハムごはん」

作り方

材料 ～作りやすい量～

精白米	60g
水	適量
オリーブ油	小さじ1
小松菜	20g
ハム	1枚
塩	少々



- ① 炊飯器に研いだ精白米、水を入れてごはんを炊きます。
- ② 小松菜とハムは食べやすい大きさに切ります。
- ③ フライパンにオリーブ油をしき、②の小松菜とハムを炒め、塩で味付けをします。
- ④ ①のごはんが炊きあがったら、③の具と混ぜて完成です。



朝ごはんレシピコンクールで校長先生賞に選ばれた、4年2組別宮さんのレシピを紹介します!(食材の分量は、給食用に調整しています)

小松菜一斉給食

11月18日(月)は、「小松菜一斉給食」です。

この日に学校に届く小松菜は、東京の農家の方々の組合「東京スマイル農業組合」より無償で提供していただきます。天候など、苦勞の多い中、「農業や食べ物大切さを知ってもらいたい」という想いで、区内で収穫された新鮮な小松菜を届けてくださいます。

