

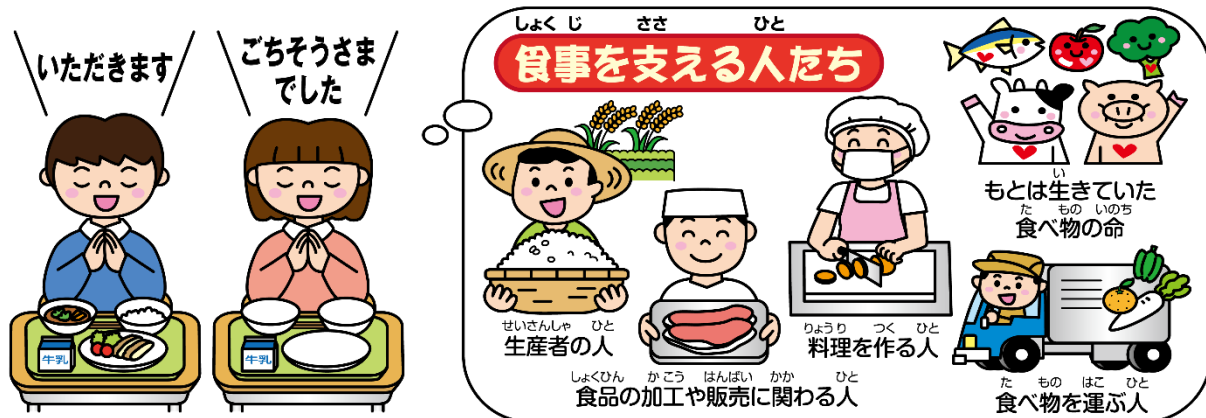
11月 きゅうしょくだより

令和7年10月31日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

日ごとに秋が深まり、肌寒くなりました。職員室から見える木々はまだ緑色が多く感じられますが、少し色づいた葉が秋らしさを感じさせてくれます。季節の変わり目ですが、秋の食材をバランスよく取り入れた食事をして、寒さに負けない体をつくってほしいと思います。

給食目標 感謝をこめて食事をしよう

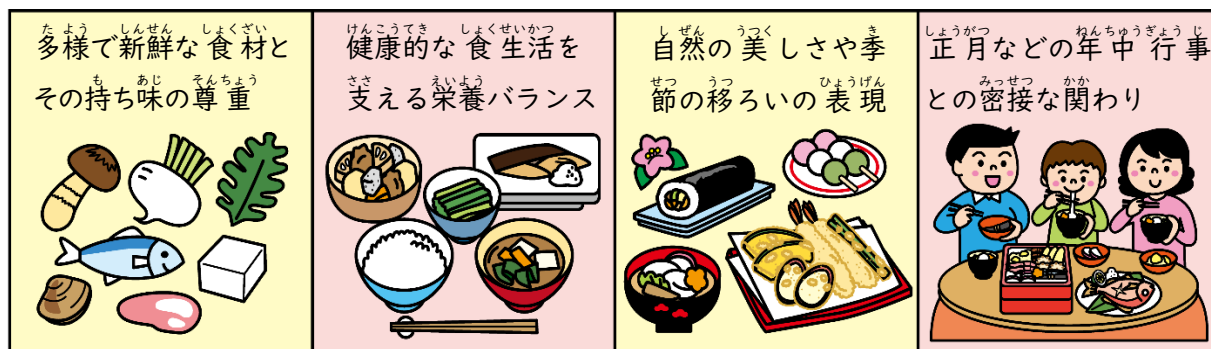
「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるか知っていますか。食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。給食が食べられるのは、農家の人、漁師の人、食べ物を運ぶ人、調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるとよいです。



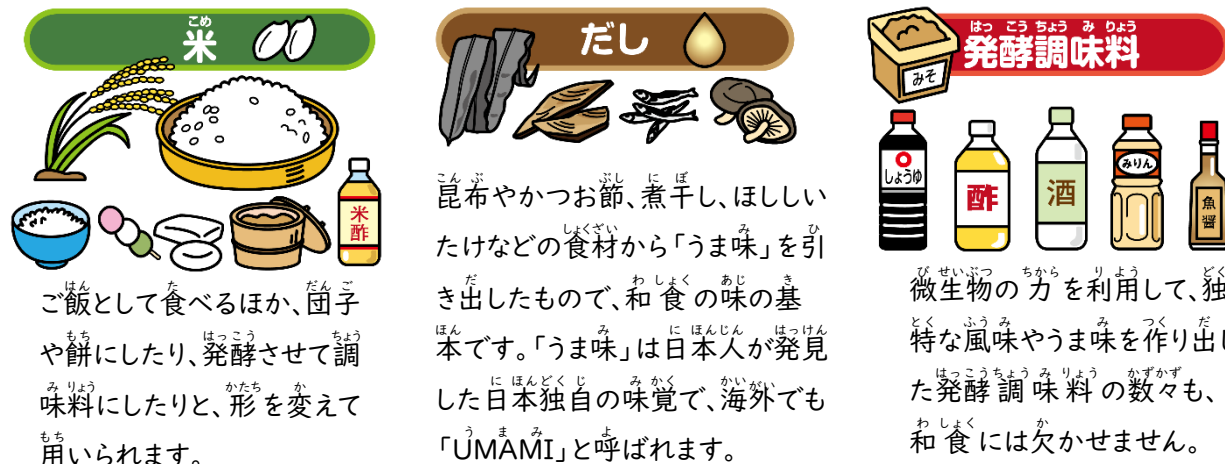
日本人の伝統的な食文化

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいませんか。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



「和食」に欠かせないもの



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



給食レシピ紹介

【肉まん(2人分)】

(皮の材料)		(肉あんの材料)	
小麦粉	40g	豚ひき肉	40g
強力粉	5g	ねぎ(みじん)	20g
イースト	1g	にら(みじん)	14g
ベーキングパウダー	1g	塩・こしょう	少々
ラード	4g	醤油	3g
砂糖	6g	砂糖	1.6g
塩	0.1g	しょうが(おろし)	1g
水	30g	オイスターソース	1.2g
		ごま油	0.4g
		でんぷん	5g

レシピを教えてほしいとの話があったので、給食レシピを紹介します。



作り方

- 皮を作ります。ボールにラード以外の材料を入れ、よく混ぜ捏ねます。生地がまとまってきたらラードを入れ、生地をなめらかになるように捏ねたら、30分発酵させます。
- 肉あんを作ります。ボールに材料をすべて入れ、よく練ります。できた肉あんは2等分しておきます。
- ①の皮を2等分し、円形に伸ばします。そこに肉あんをのせ、皮で包みます。8×8cmのクッキングシートにのせ、室温で20分休ませ、発酵させます。
- 蒸し器で15分ほど蒸したら、完成です。