1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

首ごとに続が深まり、脱薬くなりました。職賞室から見える茶々はまだ緑色が多く懲じられますが、歩し色づいた葉が殺らしさを懲じさせてくれます。季節の変わり首ですが、殺の食材をバランスよく取り入れた食事をして、葉さに責けない発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態み、生き物の一つをいただくことへの感謝を装す言葉です。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。 総食が食べられるのは、農家の人、漁師の人、食べ物を運ぶ人、調理賞さん、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。



【肉まん(2人分)】

\mathbf{L} \mathbf{M} \mathbf{L} \mathbf{M} \mathbf{L} \mathbf{M} \mathbf{L} \mathbf{M} \mathbf{L}	1		
(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	Ιg	にら(みじん)	l 4g
ベーキングパウダー	- Ig	塩・こしょう	少々
ラード	4g	醤油	3g
砂糖	6g	砂糖	1.69
塩	0.lg	しょうが(おろし)	Ιg
水	30g	オイスターソース	1.29
		ごま油	0.49
		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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 蒸し器で15分ほど蒸したら、完成です。

日本人の伝統的な食文化

「和食」というと荷を憩い浮かべますか?ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、デ ぷら、おでんなどの料理を憩い浮かべる人もいるかもしれません。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後に関する「社会的情智」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

をようで新鮮な食材と その持ち味の尊重



健康的な食生活を 支える栄養バランス



自然の美しさや季

走賀などの雑草 行事 との密接な関わり



★「和食」に欠かせないもの



ご覧として食べるほか、箇字や静にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて崩いられます。



崑帯やかつお節、煮上し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は旨本人が発覚した旨本独首の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料









微生物の方を利用して、強特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数でも、和食には欠かせません。

● 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並へ ましょう 「いただきます」「ごちそ うさま」を心を込めて言

いましょう



お箸を正しく使い ましょう

^ッ理 み

地域に伝わる郷土料
理や行事食を味わって
みましょう

