

11月 きゅうしょくだより

令和6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、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

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、食事を大切にいたしましょう。



11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、おし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

<p>食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する</p> 	<p>消化を助け、栄養 の吸収がよくなる</p> 	<p>味がよくわかり、 味覚が発達する</p> <p>かむ</p> 	<p>脳が活性化し、 集中力が高まる</p> 
--	--	--	--

地産地消の良さを知ろう

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

<p>新鮮な旬の味覚を 味わうことができる</p> 	<p>作っている人の顔が わかり、安心感が えられる</p> 	<p>地域内で資金が還元され 地域経済の活性化につながる</p> 
<p>農業が活性化することで農地 保全され、景観の維持や洪水 の防止につながる</p> 	<p>運ぶ距離が短くなり、エネル ギーやCO₂排出量が削減 でき、環境に優しい</p> 	<p>ESD(持続可能な 開発目標)の達成に 貢献できる</p> <p>SDGs</p> 

※19日(火)は小松菜一斉給食です。江戸川区内の農家から20kg(40束)の小松菜をいただきます。給食は篠崎地区の栄養士で考えた小松菜野菜ハンバーグと小松菜とツナのマヨしょうゆを提供します。

給食レシピ紹介

レシピを教えてくださいの話があったので、献立レシピを紹介します。



【りんごとしょうがのケーキ(2人分)】

バター	8g
砂糖	12g
たまご	18g
牛乳	20g
小麦粉	38g
ベーキングパウダー	1.2g
しょうが(すりおろし)	0.6g
りんご缶詰	30g
黒砂糖	2g

- 作り方
- 1、小麦粉とBPはふるっておく
 - 2、砂糖とたまご、牛乳をまぜる
 - 3、2に1を入れダマにならないように混ぜる
 - 4、バターは固さを見ながら混ぜる
 - 5、りんごは黒砂糖で甘く煮る
 - 6、型に生地を流し込み、5を上に乗らす
 - 7、予熱したオーブンで焼く