

# しょくいく 食育だより 11月

令和6年10月31日  
江戸川区立東小岩小学校  
校長 佐々木恵子  
栄養士 齋藤沙菜

## 「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、頭あたまにのせるという意味いみがあり、身分みぶんの高い人ひとから物ものをもらう際さい、頭上すじょうにささげささて敬意けいいを表した動どう作さにちなむ言葉ことばです。自然しぜんの恵めぐみ、生き物いのちの命いのちをもらうことへの感謝かんしゃを表します。



### ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事しょくじを用意よういするために走り回はしまわることを意味いみしており、この食事しょくじが出来るできるまでに関わかかった人ひとびとへの感謝かんしゃの気持ちきも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、食事を大切にいただきましょう。



### 11月18日（月）小松菜一斉給食

食環境と農業への理解をねらいとして、JAスマイルから小松菜12.5kgを無償で提供していただきます。この小松菜を使って、小岩地域の小中学校で、共通の小松菜料理にします。

### 11月22日（金）だしで味わう和食の日

今年も「だしで味わう和食の日」（一般財団法人和食文化国民会議）の協力校に参加します。うま味の相乗効果を利用して、昆布とかつおの厚削りですとった混合だしの「すまし汁」を味わいます。

### 給食レシピ【じゃがいものハニーサラダ】

10月31日の給食に登場した子どもたちに大人気のサラダです。

#### 【材料】大人4～5人分

じゃがいも	中2～3個	
揚げ油	適量	
塩	少々	
きゃべつ	200g	
にんじん	1/3本	
きゅうり	1本	
A	油	大さじ1
	酢	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	はちみつ	大さじ1
	練りがらし	少々

#### 【作り方】

- ① じゃがいもをせん切りし、水によくさらす。
  - ② ①を素揚げして、塩を振る。
  - ③ きゃべつはせん切り、にんじんはいちょう切りにする。沸騰したお湯で、さっと茹で、水で冷やす。水気を切る。
  - ④ きゅうりはゴツゴツの部分をよく洗い、小口切りにする。
  - ⑤ Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
  - ⑥ 食べる直前に②～⑤をよく混ぜて、完成。
- ※大量調理用のレシピなので、調味料の調整をお願いします。  
※練りがらしは、ピリッと感じるくらい入るとおいしいです。

