

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）に捧（ささ）げて敬意（けいい）を表（ひょう）した動（どう）作（さ）にちなむ言（こと）葉（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（あらわ）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）ることを意味（いみ）しており、この食（しょく）事が出（で）来（き）上がるま（ま）でに関（か）わった人（ひと）びとへの感謝（かんしゃ）の気（き）持（も）ちが込（こ）めら（ら）れてい（い）ます。



食（しょく）べること（こと）は、生（い）き物（もの）の命（いのち）をい（い）た（い）だ（い）き、命（いのち）をつな（つ）いでい（い）くこと（こと）です。また、食（しょく）事（じ）が上（あ）がるま（ま）でに、料（りょう）理（り）を人（ひと）を（を）は（は）じ（め）、農（のう）作（さく）物（ぶつ）や家（か）畜（ちく）を育（よ）てる人（ひと）、魚（いさな）を（を）と（と）る人（ひと）、食（しょく）材（ざい）を運（はこ）ぶ人（ひと）、販（はん）売（ばい）する人（ひと）など、た（た）く（た）さ（さ）ん（ん）の（の）人（ひと）が関（か）わ（わ）っ（っ）て（て）い（い）ま（ま）す。感謝（かんしゃ）の気（き）持（も）ち（ち）を忘（わす）れ（れ）ず（ず）に、心（こころ）を込（こ）めてあ（あ）い（い）さ（さ）つ（つ）し、食（しょく）事（じ）を大（おお）切（き）にい（い）た（い）だ（い）さ（さ）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。



11月18日（月）小松菜一斉給食

食（しょく）環（かん）境（きょう）と農（のう）業（ぎょう）へ（へ）の理（り）解（かい）をね（ね）ら（ら）い（い）と（と）して、JAスマイルから小松菜（こまつな）12.5kgを無償（むじょう）で提（てい）供（きょう）して（して）い（い）た（い）だ（い）さ（さ）ま（ま）す。こ（こ）の（の）小（こ）松（まつ）菜（な）を（を）使（つか）っ（っ）て（て）、小（こ）岩（いわ）地（ち）域（いき）の（の）小（こ）中（ちゅう）学（がく）校（こう）で、共（きょう）通（つう）の（の）小（こ）松（まつ）菜（な）料（りょう）理（り）に（に）し（し）ま（ま）す。

11月22日（金）だしで味わう和食の日

今年（ことし）も「だし（だし）で味（あじ）わ（わ）う（う）和（わ）食（しょく）の（の）日（ひ）」（一（いっ）般（ぱん）財（ざい）団（だん）法（ほう）人（じん）和（わ）食（しょく）文（ぶん）化（か）国（こく）民（みん）会（かい）議（ぎ））の協（きょう）力（りき）校（こう）に参（さん）加（か）し（し）ま（ま）す。うま（う）味（み）の相（そう）乗（じょう）効（こう）果（か）を利（り）用（よう）し（し）て、昆（こん）布（ふ）と（と）かつおの厚（あつ）削（けず）り（り）でと（と）った混（こん）合（ごう）だ（だ）し（し）の（の）「すま（す）し（し）汁（じゅう）」を味（あじ）わ（わ）い（い）ま（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。

