

12月 きゅうしょくだより

令和6年11月25日
江戸川区立第三葛西小学校
校長 吉野 麻哉子
栄養士 松井 瞳

「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、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物もらう際、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、食事が出来上がるまでに、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、たくさんの人が関わっています。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すしょう。



ただいま給食ピカピカ週間！

11月26日まで給食ピカピカ週間です。子供たちが自分の片付け方を見直し、今後も継続してきれいに片付けを行うための週間です。

5年1組のみなさんがいつもきれいに片付けてくれているので、良いお手本として給食掲示板に写真を掲示しました。週間中に片付け方がどのように変化したか、掲示板でお知らせしていきます。



手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。



手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

栄養士・調理員は、感染症予防及び食品衛生のために適切な手洗いを実施しています。「食品衛生は手洗いに始まり手洗いに終わる」と言われ、とても重要です。適切に手を洗い、感染症予防に努めましょう。



ご要望が多かった給食レシピ（4人分）

【大学芋】

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|-------|------|--|
| さつまいも | 260g | <ul style="list-style-type: none"> * さつまいもを食べやすい大きさに切り、水にさらす。 * さつまいもを素揚げする。 * 調味料を煮詰めてたれを作る。 * 揚げたさつまいもにたれを和えたあと、ごまを振り混ぜる。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> ・さつまいもをレンジで加熱してから揚げると、揚げ時間が短縮できます。 </div> |
| 揚げ油 | 適量 | |
| 水 | 中さじ1 | |
| 中ざら糖 | 大さじ1 | |
| 醤油 | 中さじ1 | |
| 水あめ | 中さじ1 | |
| 黒ごま | 少々 | |



【きのこの味噌汁】

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|--------|-------|--|
| 水 | 440cc | <ul style="list-style-type: none"> * だしをとる。 * 具材を食べやすい大きさに切る。 * だし汁で具材を煮る。 * みそで調味し、万能ねぎを入れて仕上げる。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> ・お好みの具材を入れて作ってみましょう！ </div> |
| かつお厚削り | 8g | |
| 鶏こま | 30g | |
| しめじ | 8g | |
| えのきたけ | 12g | |
| 椎茸 | 8g | |
| 舞茸 | 8g | |
| 大根 | 60g | |
| 白菜 | 80g | |
| 油揚げ | 20g | |
| 白みそ | 大さじ1 | |
| 赤みそ | 大さじ1 | |
| 万能ねぎ | 20g | |



【野菜おろしドレッシングのサラダ】

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|--------|-------|---|
| キャベツ | 80g | <ul style="list-style-type: none"> * ドレッシングに入れる人参、玉葱をすりおろす。 * 調味料とすりおろした野菜を合わせて加熱し、冷ましておく。 * サラダに入れる野菜やハムを食べやすい大きさに切る。 * 野菜をゆで、冷ましておく。ハムも加熱する。 * 野菜やハムとドレッシングを和える。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> ・ドレッシングに野菜を入れると味わい深くなります。 </div> |
| もやし | 80g | |
| ブロッコリー | 20g | |
| 小松菜 | 20g | |
| ホールコーン | 大さじ1 | |
| ハム | 15g | |
| 人参 | 16g | |
| 玉葱 | 12g | |
| 油 | 中さじ1 | |
| 醤油 | 小さじ1 | |
| 酢 | 中さじ1 | |
| 三温糖 | 小さじ半分 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |



【かぼちゃの甘辛和え】

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|--------|------|--|
| かぼちゃ | 100g | <ul style="list-style-type: none"> * かぼちゃと茄子を食べやすい大きさに切る。 * 調味料を合わせて煮詰め、たれを作る。 * かぼちゃと大豆に衣をまぶし、油で揚げる。茄子は素揚げにする。 * たれを和え、ごまをかける。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> ・ごまを炒っておくと香ばしくなります。 ・野菜が苦手な児童にも人気なメニューです。 </div> |
| 片栗粉 | 少々 | |
| 大豆(水煮) | 大さじ1 | |
| 片栗粉 | 少々 | |
| 茄子 | 100g | |
| 揚げ油 | 適量 | |
| 醤油 | 大さじ1 | |
| 三温糖 | 大さじ1 | |
| 酒 | 中さじ1 | |
| 黒ごま | 少々 | |

