

11月 給食だより

令和5年10月31日
多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田中学校
校長 山口 実史
栄養士 石橋都朋子

秋も深まり、山の木々がきれいに色づく季節になりました。11月23日(金)は、勤労感謝の日です。「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう」日です。私たちが日々の食事ができるのは、「食」が多く人の活動によって支えられているからです。感謝をして食事をしましょう。

感謝の気持ちをもって食事をしよう

○食事のあいさつの意味

いただきます

その昔、神様のお供えや、位の高い者から品物や食べ物を受け取る際に、頭の上、つまり頂(いただき)にのせる動作をしていましたことから、「もらう」「食べる」の謙譲語として「いただく」という言葉が使われるようになったのが、きっかけだと言われています。

「いただきます」という言葉には、食事を作ってくれた人への気持ちだけではなく、材料の生産や輸送など、食卓に並ぶまでに携わったすべての人々への感謝、そして、動物や植物の命をいただくという感謝の気持ちなど、様々な意味合いが含まれています。

ごちそうさま

ごちそうさまは漢字で「ご馳走様」と書きます。

「馳走」という字には「走りまわる」「奔走する」という意味があります。その昔、大切な客人を迎える時に、その準備のため馬を走らせて方々へ出向き、物品を調達していました。

流通が整った現在と違い、もてなしの品々を集めるのに、苦労のいる時代でした。その様子から「馳走」という言葉に「もてなし」の意味が含まれるようになり、さらに丁寧語の「ご馳走」という、贅沢で豪華な料理を意味する言葉となったようです。

江戸時代後期に、ご馳走をいただいたことへの感謝の意を表す言葉として、使われ始めたのがきっかけといわれています。



今月の給食より

今月も郷土料理の日があります。

7日(火) 五平もち

中部地方の山間部(長野県・岐阜県・愛知県・静岡県・山梨県)の郷土料理です。

江戸時代中期には食べられていたといわれていて、木こりや狩人など山の仕事をしていた人たちが、山仕事の安全を祈るお祭りである「山の講」の前夜に作って食べていたと言われています。

今月の給食目標 : 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といいます。地場産物を、その地域で消費することを「地産地消」といいます。

地場産物を食べることのよさは、いつ・どこで・だれが作ったものかわかるので安心・安全なこと、輸送時間が短く環境に優しいこと、新鮮なことなどがあげられます。また、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることにより地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

世田谷区の地場産物は「せたがやそだち」といわれ、学校給食だけでなく直売所などでも売られています。ご家庭でも地場産物を取り入れてみてください。

世田谷区の地場産物は?

大根(大蔵大根・青首大根)、下山千歳白菜、長ねぎ、小松菜、にんじん、なす、トマト、きゅうり、ブロッコリー、じゃがいも など

作ってみよう! 鶏肉の南蛮煮 ~11月8日(水)給食より~

材料(4人分)

鶏もも肉	4枚
しょうゆ	20g
さとう	8g
みりん	12g
酒	8g
水	20g
こんぶ	1.2g
しょうが	6g
ねぎ	80g

下準備

- こんぶは適当な大きさに切っておく
- しょうがはおろしておく
- ねぎは小口またはぶつ切りに切っておく

作り方

- ① 調味料を煮立て、こんぶ、ねぎ、しょうが、鶏肉を加え
煮込む

*落し蓋をして、中火で鶏肉に火が通り煮汁が少し詰まる
ぐらいまで煮る
火加減は様子を見ながら調整してください

★給食では煮立てた調味料とこんぶ、しょうが、ねぎ、鶏肉を鉄板に入れて、紙の落し蓋をして、コンベクションオーブンで煮ています。

~有機米を使用しています~

10月から既に使用していますが、3月までの期間で月1回計6回、給食で有機米(※)を使用します。給食すべてのお米を有機米で提供することは予算や供給量確保などの理由で難しいですが、今回は有機農作物の活用促進として有機米購入代金の一部を世田谷区に補助してもらえることとなり提供が可能となりました。

生産者さんの米に対しての思いなど給食の掲示板に掲示しています。ぜひ読んでみてください。

※農薬や化学肥料に頼らず自然界の力で生産された米。農林水産省が検査して認証しJASマークがついている米のこと。