

# 11月 給食だより

令和6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」が多くの人々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、苦勞のいる時代でした。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。

### 8日(金) 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いわれています。

## 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！魚のマスタード焼き ～11月5日(火)給食より～

### 材料(4人分)

生鮭 4枚  
塩 1.4g  
こしょう 0.08g  
マヨネーズ 32g  
粒入りマスタード 12g

### 下準備

- ・生鮭に塩・こしょうをふっておく
- ・マヨネーズとマスタードを混ぜておく

### 作り方

- ① 下味をつけた生鮭の水気をきり、マヨネーズとマスタードを混ぜたものを鮭の表面に塗る
- ② 魚焼きグリルまたはフライパンで鮭に火が通るまで焼く

★火加減は様子を見ながら調整してください

★給食では、コンベクションオーブンで焼いています

☆お魚は鮭のほか、白身魚でもおいしく食べることができます

### ～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。給食で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、今年度も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ら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あります。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。