

* 給食だより *

令和5年10月31日
大田区立南六郷小学校
校長 島村 博

めっきり秋が深まり、朝晩の冷え込みが秋から冬への移り変わりを表しているようです。これから寒さが増してくると、空気が乾燥してくるので体調を崩しやすくなります。疲れたら早めに休む、三食きちんと食べるなど、日頃の健康管理をしっかりと、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

感謝の気持ちを大切に、食事をしましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。わたしたちが、いつもおいしく給食を食べることができるのは、食材を作ってくれる農家や、その食材を運んでくれる人、給食を作ってくれる調理員さんなど、多くの人々が働いてくれているからです。また、四季がある日本は、1年を通しておいしい食べ物がたくさんあります。いろいろなものが食べられることにも感謝をして食べましょう。

食事の挨拶にはどんな意味があるの？



関わった人や命への感謝が込められているよ。



気持ちを込めて挨拶をしましょう。



いただきます
食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

とうきょう元気農場の野菜が登場します。

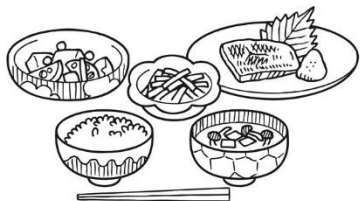
東京都では、八王子市内にある都有地を活用し、畑の少ない主に区部の学校に農産物を供給する「とうきょう元気農場」という取り組みを行っています。二学期は、11月にさつまいもと大蔵大根、12月には里芋、大根、にんじん、さつまいもを使用予定です。

★大蔵大根：江戸東京野菜の一つ。世田谷区の祖師ヶ谷大蔵が発祥の地なので、名前に「大蔵」が入っています。昭和40年代までは世田谷区のあちこちで栽培されていましたが、栽培のしやすさから今の青首大根が広まり、姿を消してしまいました。肉質が緻密で煮崩れしにくいため、おでんなどの煮物に最適です。現在は主に世田谷区内で生産されています。

～和食の良さを知ろう～

食生活の多様化により和食離れが進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録されました。

ここでいう和食とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた、食べることに関する日本人の習わしのことです。

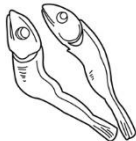
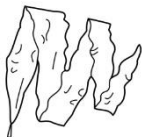


給食では、米飯を主食とした和食を中心に行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。



和食といえば「だし」ですね！

「だし」とは、こんぶやかつおぶしなどを煮出した汁のこと。水やお湯を使ってうま味を引き出したものが「だし」です。だしのうま味は和食の味の基本となります。



給食では主にさば節を使用していますが、料理に応じて他の素材も使用しています。

こんぶ

かつお・さば

にぼし

ほししいたけ

昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材を使っただしは、香りがよく、うま味が豊富ですが塩分はほとんど含まれていません。そのため、だしを使った料理は味付けをうすめにしてもおいしく感じることができ、塩分や糖分を控えめにすることができます。



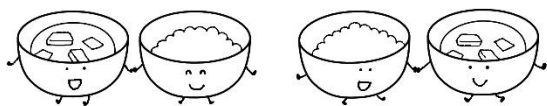
11月24日は「和食の日」献立を提供し、和食に関するリーフレットを配布します。ぜひご家庭でもご活用ください。



和食クイズ

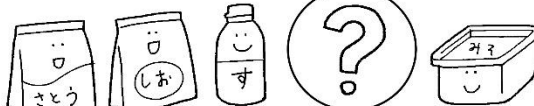
和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



右がごはん、左がみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



みそ

