

11月給食だより

朝晩の気温が下がり、だんだんと寒さが身に染みる季節となりました。空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなるので、うがいや手洗い、栄養バランスのよい食事を心がけて、体調に気をつけましょう。

「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をもらう際、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、たくさんの方が関わっています。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しょう。

引用: 学校給食 2024年10月号(全国学校給食協会)

6年生

家庭科授業とのコラボ給食

9月からスタートした6年生の家庭科授業とのコラボ給食。授業で作成した各校の献立が、9月から給食に順次登場しています。11月は、2校の献立をご紹介します。どんな献立が登場するか、お楽しみに！



若葉台小 6年 1組



- ・牛乳
- ・ごはん
- ・さわらのてりやき
- ・きんぴらごぼう
- ・ぐだくさんみそしる

こだわりポイント

野菜をいっぱい使って、栄養満点の献立を考えました。また、いろいろも意識しました。

新生小 6年 2組



- ・牛乳
- ・ぶたキムチごはん
- ・野菜たっぷりアゲギョーザ
- ・パプリカとキュウリの中華サラダ
- ・野菜中華スープ

こだわりポイント

人気のある献立を集めました。栄養のバランスやいろいろがよくなるように考えました。楽しみながら食べてくれるとうれしいです。



ブロッコリーは、キャベツから品種改良されたアブラナ科の野菜です。食べる部分は、花のつぼみと茎の部分です。つぼみの部分が濃い緑色で、しめりがあり、持ってずしりと重いものが、おいしいブロッコリーを選ぶポイントです。
イタリアが原産で、日本各地で作られています。立川市でも作られていて、生産量は、東京都内で第1位です。たんぱく質やビタミンが多く、ゆでてサラダやスープ煮、グラタンなどいろいろな料理に使われます。

- 【11月の給食】
- ・ブロッコリーとマカロニのサラダ
 - ・ブロッコリーと豆のサラダ
 - ・ブロッコリーのクリームスパゲッティ

11月はブロッコリーの料理が3回登場します！
献立表で『ベジばくスタンプ』をさがしてみよう♪



引用: イラスト版 食材図鑑(合同出版)

えほん給食

「ぐりとぐらとすみれちゃん」より
“かぼちゃのポターージュ”が登場します！

野ねずみのぐりとぐらは、すみれちゃんと一緒にかぼちゃ料理に挑戦！ところが、すみれちゃんの持ってきたかぼちゃは、大きくてかたくてなかなか割れません。すみれちゃんは、ある方法で、かぼちゃを割って、ぐりとぐらと一緒においしいかぼちゃ料理を作りました。ある方法とは…。

著者: なかがわりえこ やまわきゆりこ
出版社: 福音館書店




おすすめ給食レシピ

9月の給食で好評だった献立を紹介します。

～ 油淋鶏(ユーリンチー) ～

材料 (4人分)

- | | |
|-----------|--------|
| 鶏肉 50g切り身 | 4切れ |
| 【下味】 | |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1.5 |
| しょうが | 少々 |
| でん粉 | 大さじ1.5 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 【ねぎだれ】 | |
| ねぎ | 25g |
| しょうが・にんにく | 少々 |
| 油 | 適量 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 濃口しょうゆ | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ1.5 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| はちみつ | 小さじ1 |

Let's cook!

- ① 下味用のしょうがをすりおろす。
- ② 鶏肉に下味をつける。
- ③ ねぎだれのしょうが・にんにく・ねぎをみじんぎりにする。
- ④ 熱した小なべに油を入れ、③のしょうが・にんにくを炒める。
- ⑤ ④にねぎを入れ軽く炒め、調味料を加えて、しばらく煮る。
- ⑥ ②の鶏肉にでん粉をつけて、180℃の油で揚げる。
- ⑦ ⑥に⑤のねぎだれをかけたら、できあがり。

★ポイント★

【ねぎだれ】は、しょうが・にんにくをよく炒めるのがポイントです。揚げた鶏肉だけでなく、揚げた魚にかけてもおいしいです。時間をおくとさらに味がしみこみます。お弁当のおかずにも。