

令和5年10月31日  
 中野区立塔山小学校  
 校長：狩野 裕之  
 栄養士：神田 恵

秋も深まってまいりました。今月は、「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物など自然の恵みへの感謝と共に、生産者をはじめ食に関わる人々への感謝や、和食文化の継承の大切さを考える機会にしてみたいかがでしょうか。



その一口食べる前に  
 「いただきます！」

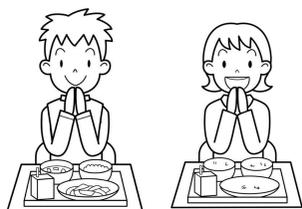
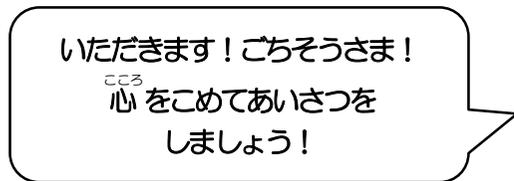


**\*「いただきます」の意味\***

私たちは、生きるために「何か」を食べなくてはなりません。その「何か」は、植物であったり、動物であったりしますね。その植物や動物にも命があります。「いただきます」は、「あなたの命を私の命にさせていただきます」という感謝の気持ちが入められています。そして、料理を作ってくれた方、野菜を育ててくれた方、魚を獲ってくれた方、その料理の食材のお金を払った方など、食べ物が口に届くまで関わった全ての方々への感謝の意味も込められています。

**\*「ごちそうさまでした」の意味\***

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」と書きます。「馳走」と言う字は、「走りまわる」という意味です。昔は今のように入店が簡単に入らず、そろえることはとても大変なことでした。そのため、お客様に食事を出すために馬を走らせたり、自ら狩りをしたり、走りまわって準備したそうです。



**○塔山小で人気の「切り干し入り中華サラダ」を御紹介します○**

<4人分>切り干し大根(乾燥) 20g もやし60g 人参20g きゅうり 40g

A: 酢12g 砂糖4.4g しょう油8g ごま油・油 各2g 白ごま4g (からいりする)

- ①切り干し大根は、たっぷりの水で戻して3cmくらいに切り、歯ごたえよくボイルして、水を切る。
- ②人参・きゅうりはそれぞれ干切りにし、野菜を歯ごたえを残すようにボイルする。
- ③Aの調味料を煮立てて冷まし、①と②と和えて、出来上がり。



こんだて つく かた  
**\*\*\*献立の作り方\*\*\***



給食は、毎日決められた献立が出てきますが、どんな風に献立が考えられているか、御紹介します！

**STEP1 行事食を確認する**

日本には、四季折々のいろいろな行事がありますね。みなさんに、日本の行事や食文化を知ってもらうために、給食でも行事食を提供します！

**STEP2 旬の食材を確認する**

旬の食材は、栄養価が高く安く手に入り、味も濃くて美味しいです。みなさんに、その時期にしか味わえない旬の食材を知ってもらい、美味しく食べてもらうために、旬の食材を使った献立を積極的に取り入れます！

**STEP3 給食回数を確認する**

給食では、御飯の回数や、1ヶ月で使うお肉やお魚、芋類、卵、豆類、小魚などの量が決まっています。その量を考えながら、1ヶ月の献立をたてていきます！

**○その他に気を付けること○**

- 1食の中で、栄養価や、食材の種類や重なり、味の組み合わせ、全体の彩りや量、食べやすさを考えます。
- 1週間、1ヶ月でみたときの調理法や食材の連続の使用、味の重なりを確認します。
- 暑い夏には、さっぱり食べやすい献立を、寒い冬には、煮込み料理を中心に取り入れるなど、季節によって、食べやすさも考えます。
- 1ヶ月の給食にかかる材料費の計算をして、予算内に納まるようにします。
- 給食を作るには、色々なルールや決まりがあります。そのルールや決まりが守ることができる献立をたてます。

給食は、栄養だけでなく、いろいろなことが考えられています。また、1日の中でなく、1週間、1ヶ月でみたときのバランスも考えます。毎日の給食を楽しみにしてくれていたら、うれしいです！