



きゅうしょくだより

令和6年(2024年)11月
枚方市立小倉小学校

秋が深まりました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。気温にあう衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

「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、頭へのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらうとき、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、食事を用い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すよう。



まごわやさしい炊き込みご飯の具

～11/7の給食こんだてより～

枚方市学校給食コンテストの入賞作品です。山之上小学校の児童が考案してくれました。テーマは「『まごわやさしい』の食材を使った料理」です。児童のアピールポイントは、「『まごわやさしい』を全部使ったレシピを目指しました。食材はできるだけ同じくらいの小ささにそろえて切りました」です。

材料(5人分)

- ◆ツナ缶・・・40g
- ◆人参(千切り)・・・25g
- ◆えのきたけ(2cm幅)・・・15g
- ◆うす揚げ(細切り)・・・15g
- ◆さつまいも(角切り)・・・35g
- ◆青葱(小口切り)・・・15g
- ◆ひじき(乾燥)・・・2.5g
- ◆いりごま・・・5g
- ◆こいくち醤油・・・10g
- ◆さとう・・・5g
- ◆料理酒・・・3g
- ◆削り節・・・5g
- ◆水(出汁用)・・・75g

作り方

- ①ひじきは水でもどし、よく洗う。
- ②だしを取る。
- ③出汁に人参、さつまいもを入れて煮る。
- ④調味料を加え、ひじき、うす揚げを入れて煮る。
- ⑤ツナ缶、えのきたけを加え、火が通ったら、青葱、いりごまを加えて仕上げる。



※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

旬の食べ物

れんこん

れんこんは、蓮の地下茎です。日本で本格的に栽培されるようになったのは明治時代です。れんこんを食用としているのは、日本や中国などの少数の国だけです。日本では「見通しがきく」「先がよく見える」ということで、お正月やお祝いごとにかかせない縁起物の野菜になっています。



美しいはすの花



れんこんには、太さに関係なく9～10個の穴があいている。



写真提供：JA全農いばらき 秋のはすの様子



葉が枯れ落ちた水田に入り、一本一本手で探り取り出し、放水して泥を落としながら収穫するので重労働。



写真提供：JA全農いばらき