



# きゅうしょくだより

れいわ ねん ねん がつ  
令和6年(2024年)11月  
しょうだいがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう  
招提学校給食共同調理場

※おうちの犬と一緒に読みましょう。

あき ふか  
秋が深まってきました。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。衣服の調節をこまめにして、  
きそくだ しょくせいかつ ふゆ せな  
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

にほん しょくじ まえ  
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  
しゅうかん  
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  
たか ひと もの さい ずしょう ささ  
高い人から物をもらう際、頭上に捧  
げい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すよう。



## まごわやさしい炊き込みご飯の具

～給食のこんだてより～

ひらかたしがっこうきゅうしょく にゅうしゅうきょうひん やまのうえしょうがっこう じどう かんが  
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  
えてくれました。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小さく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  
手で探りて取り出し、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