

# 給食だより

令和6年11月5日（火）  
東久留米市立神宝小学校  
栄 養 士  
第 6 号

## 「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。

「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。

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。

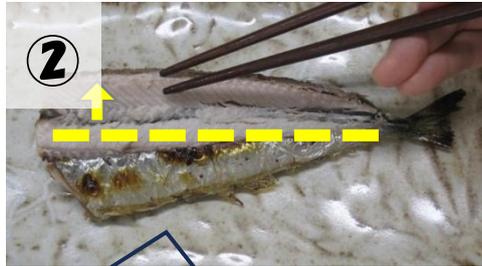
この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

# さんまを上手に食べてみよう！

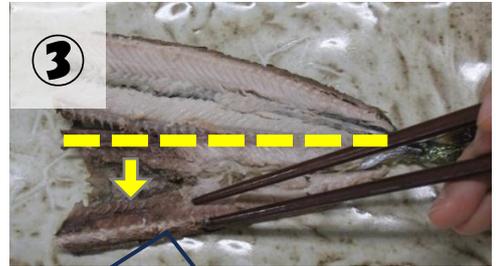
22日には、和食の日にちなんださんまの塩焼きが出ます。はしを使ってきれいに食べられますか？はしで魚をきれいに開けると、見た目が良いだけでなく、骨を取りのぞきやすくなります。身も多く食べられるので、むだも減ります。最初はだれでも難しく感じると思いますが、練習してみましょう！



① はしでさんまの中骨（真ん中）あたりを押して、真っすぐ切れ目をつけます。



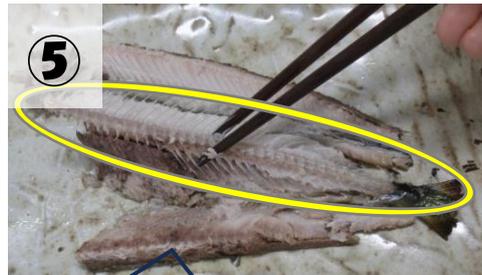
② 切れ目にそって、さんまの身を上に開きます。



③ 切れ目にそって、さんまの身を下に開きます。



④ さんまの身が開きました。下の身には小骨があるので、はしでつまんで取りのぞき、お皿のはしに置いておきましょう。



⑤ 中骨をはしで取りのぞきます。取りづらいときは左手を使っても良いです。



⑥ ここまでできればバッチリ！取り出した骨以外は食べられません。残った細かい骨に注意しながら、よく噛んでいただきます。

## 給食レシピ みそポテト

<材料> (じゃがいも 4 個分)

- ・じゃがいも……4 個 (160g 程度のもの)
- ・片栗粉…少々 ・小麦粉…50g ・ベーキングパウダー…1g ・卵…30g ・塩…少々 ・水…30g
- ・みりん…大さじ2 ・白みそ…大さじ2 ・砂糖…大さじ2 ・水…大さじ1 ・片栗粉…小さじ1

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて 1/4 に切る。
- ② 耐熱容器に①を入れ、大さじ1の水(分量外)ラップをかけて電子レンジで加熱し、竹串や爪楊枝がスッと入るくらい火を通す。(目安：600w2分程度、お使いの機器によって調整してください)
- ③ ②の粗熱をとり、片栗粉をまぶし、小麦粉～水までを混ぜた衣をつけ、約 180℃の油(分量外)で揚げる。
- ④ みりん～水を弱火にかけてよく混ぜ、片栗粉を水(分量外)で溶き入れてとろみをつける。
- ⑤ いもに④のたれをかけて完成。