

11月 給食だより



甲斐市立竜王北小学校



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

食事のあいさつには意味があります



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

Q. レストランなどで外食をする時も食事のあいさつをするの？

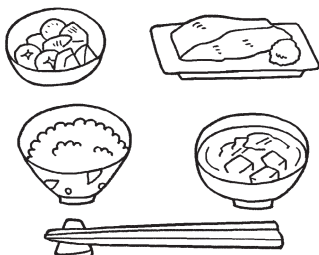


A.

日本では食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをします。このあいさつには、食材となった動物の命や食事づくりに関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。外食であっても食材となった命やかかわった人の労力があります。食事のあいさつの意味を考え、心を込めていましょう。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

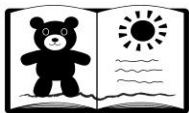


学校給食は

多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくりまします。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びまします。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。





☆ものがたりの美味しいレシピ☆

11月は読書週間とコラボした本となかよし給食。今回は『ぐりとぐら』から、カステラが本から飛び出して給食に登場します。

☆じゃがいものそぼろ煮☆『じゃがいもポテトくん』より

材料 じゃがいも4個(800g) 豚ひき肉 250g A(しょうゆ50cc 砂糖大さじ4 酒大さじ1) B(片栗粉小さじ2 水大さじ1と1/2) 揚げ油適量 玉葱 1/2 青ネギ適量(なくても可)

- ① じゃがいもは皮をむいて2cmの厚さに切る、水にさらす。玉葱はみじん切り。
- ② 竹串がスーとおる位まで、①のじゃがいもを素揚げする。
- ③ 鍋にAを入れ煮立ったら挽肉、玉葱を入れる。中火でよく混ぜながら肉をそぼろ状にし火が通ったらBをいれとろみをつける。
- ④ 油を切ったじゃがいもと③をよく混ぜ合わせる。みじん切りしたネギを散らす。

※じゃがいもはじっくりと時間をかけ、あげるのがおすすめです。

メロンパン風トースト(6枚分)『こげぱん』より

材料 バター50g A(砂糖70g 小麦粉120g) たまご1個 グラニュー糖適量

- ① バターをレンジで溶かす。溶き卵を作る。
- ② ボールにAを入れてよく混ぜる。①の玉子をくわえてよく混ぜる。
- ③ 食パンに②の生地をぬり、グラニュー糖をふりかける。
- ④ 食パンの生地の部分以外をアルミで覆いトースターで好みの色まで焼く。

※ナイフで焼く前に格子模様を付けると、見た目もメロンパン風になります。



ぐりとぐらのカステラ(15cm丸形)『ぐりとぐら』より



材料 卵黄 3個 たまご 1個 砂糖 30g はちみつ 大さじ1 小麦粉20g バニラエッセンス 少々

- ① 型にバターを塗るか、クッキングシートを敷く。オーブン180℃に予熱。
- ② 卵黄と卵に砂糖とはちみつを加えて、しっかりと泡立てる。
- ③ 小麦粉をふるいながらさっくりと混ぜ合わせる。バニラエッセンスを数滴入れる。
- ④ 型に流して、180℃で25分焼き。竹串でさしてなにも付いてこなければ焼き上がり。

※スキレットに入れて焼くと、絵本のような可愛い仕上がりになります。大きさによって入量が違うので、余ったらアルミカップなどに入れ焼いてください。焼き時間も調整が必要です。