給食だより令和7年11月 墨田区立吾嬬立花中学校

「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」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。

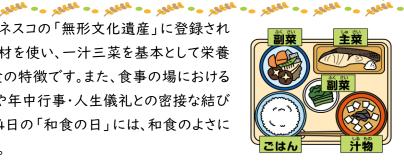


食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。 また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜 を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が 関わっています。11月24日は、勤労感謝の日です。感謝の気持ちを忘れ ずに、心を込めてあいさつをして、食事を大切にいただきましょう。



11月24日は

和食は、2013年にユネスコの「無形文化遺産」に登録され ました。多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養 バランスがよいのが和食の特徴です。また、食事の場における 「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結び つきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさに ついて考えてみませんか。



Senki Enjoy

元気に楽しく進めよう!減塩⑥

~給食での減塩の取り組み~

学校給食では、「おいしさ」と「減塩」を考慮し、献立作成や調理において様々な工夫をしてい るので、取り組みを紹介します。



💹 献立作成の工夫 💹



うす味

☆味にメリハリをつける

|食分すべて減塩にするのではなく、|品は しっかりと味をつけ、全体的にぼやけた味に ならないようにしています。

いつも通り の味付け







うす味

☆汁の量を減らし、実だくさんにする

汁物は、実だくさんにして汁の量を少なくし て、食べるスープのようにしています。







☆酸味・辛味・香味野菜を活用する

酢、レモン・ゆずなどの柑橘類、トマトなど の爽やかな酸味をアクセントに、スパイス・ハ ーブ・にんにく・ねぎ・唐辛子などの香味や辛 味を味の引きしめに使っています。



☆低塩・減塩食品を使用する

給食では食塩不使用のうどんを使ってい ます。また、ピザトーストなど味付きの調理パ ンの際は、無塩パンとして購入できる食塩不 使用のパンを使うことがあります。

◢





調理の工夫



☆香ばしさをプラス

焼く・揚げるなどの調理で香ばしい風味を 付けています。ごまも、給食室で煎って香ばし さを強くしています。



☆食材の周りに味を付ける

煮汁に水溶き片栗粉でとろみを付けたり、 魚や肉のタレを後からかけたりしています。









☆風味のある調味料や食品を最後に入れる

しょうゆや酢といった調味料や粉チーズ、ご ま油などを仕上げに加えることで、その風味 が生かされ、減塩につながります。









☆ドレッシングは直前に和える

野菜は塩気が加わると水分が出てしまうた め、ドレッシングは配膳の直前にかけて味が 薄まるのを防ぎます。

資料提供:墨田区立中学校栄養士会