

給食だより

令和7年11月 墨田区立寺島中学校

「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。



いただきます

「いただく」は、頭へのせらという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、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。11月23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。



和食は日本の伝統的な食文化

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、人生の節目のイベントと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。



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

☆味にメリハリをつける

1食分すべて減塩にするのではなく、1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。

いつもの味付け



うす味

うす味

☆汁の量を減らし、実たくさんにする

汁物は、実た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やラーメンを使っています。また、ピザトーストなど味付きの調理パンの際は、食塩不使用の無塩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つけています。ごまも、給食室で煎って香ばしさを強くしています。



☆食材の周りに味をつける

煮汁に水溶性片栗粉でとろみをつけたり、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、その風味がいかされ、減塩につながります。



☆ドレッシングは直前にあえる

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