# 給食だより

墨田区立寺島中学校 令和7年11月

## 「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、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。

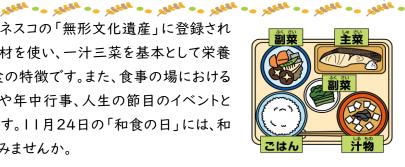


食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。 また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜 を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が 関わっています。11月23日は、勤労感謝の日です。感謝の気持ちを忘れ ずに、心を込めてあいさつをして、食事を大切にいただきましょう。



# 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。



# **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 ■



#### ☆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

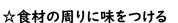


#### ☆香ばしさをプラス

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。







煮汁に水溶き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