

中学校給食通信

第93号

令和6年11月
摂津市教育委員会

季節の変わり目になり、朝夕冷え込む日が多くなってきました。気温に合わせた服装で体温調節し、外から帰ったときや食事の前には手洗い・うがいを忘れずに風邪予防をしましょう。

きちんとできていますか？－「いただきます」と「ごちそうさま」－

「おはよう」「いってきます」など、わたしたちの生活には挨拶があふれています。食事に関しても、それは例外ではありません。毎食手を合わせて挨拶ができていない人、いつも忘れてしまって出来ない人…いろんな人がいると思いますが、きちんと意味を理解し挨拶ができていない人はどれくらいいるでしょうか？

○命への感謝○ 「いただきます」

わたし達が食べているものは、もとをたどればすべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただくことで、わたし達は生きています。

自然の恵みや、わたし達の命を繋いでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが、「いただきます」という挨拶です。



○人への感謝○ 「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。

汗を流して食べ物を集め、まるで駆け回るようにして食事の用意をしてくれた人達の苦労をねぎらい、食事ができることへの感謝を込めた挨拶です。



11月は「食欲の秋」の名にふさわしく、秋の実りが出そう季節です。自然の恵みと多くの人の働きに感謝し、美味しくいただきましょう。

「だし」で味わう和食の日。



11月24日は「いいにほんしょく」という語呂合わせから、「和食の日」とされています。和食を語るうえで、「だし」は切っても離せない深い関わりがあります。日本独自の文化であり、海外からも注目されている「だし」は、古くから日本人の味覚を形成し、和食の基本とされてきました。

こんぶなど海藻類



【うまみ成分】
グルタミン酸

鰹節・煮干しなど



【うまみ成分】
イノシン酸

椎茸などきのこ類



【うまみ成分】
グアニル酸

あさり・しじみなど



【うまみ成分】
コハク酸

それぞれの持つうまみ成分は、単体で使うよりも2つ以上組み合わせることによってうまみを格段にアップさせることができます。これは「旨味の相乗効果（そうじょうこうか）」と呼ばれます。

12月のおすすめ！献立紹介

12月16日(月) ごはん ローストチキン・ハンバーグ 小松菜とコーンのソテー
スパゲティサラダ チョコタルト ジョア(マスカット)

2024年最後の給食です。ローストチキンとハンバーグを主菜に、デザートにはチョコタルトを付け、12月のイベントであるクリスマスを感じられるよういつもより少し豪華な献立にしました。