

給食だより



令和6年10月31日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子
今野 愛佳

街路樹のはなみずきの葉も紅葉する時期になり、秋を感じる日々です。さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。勤労を尊び、生産を祝い、国民互いに感謝しあう日とされています。この機会に改めて、毎日食事ができることに感謝の気持ちをもてるとよいですね。



11月の給食目標 感謝して食事をしよう



感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」



「いただきます」

食べ物となった生き物の命を、感謝していただくという意味があります。また料理を作るために関わった、全ての人に対する感謝の気持ちが込められています。

「ごちそうさま」

漢字で書くと「御馳走様」となります。馳走とは走り回ること、おもてなしをするために、走り回って準備をしてくれた方への、感謝の気持ちが込められています。

普段何気なく食事の時に言っている言葉には、感謝の気持ちが込められています。皆さんが毎日食べている給食にも、とても多くの人に関わっています。感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

11月より、荒川区から給付されるお米を使用します！



荒川区では、学校給食内容の充実を図るため、年に数回お米の給付があります。11月13日(水)から1月の給食では基本的にこのお米を使用します。普段給食で使用しているお米は、秋田県産の「あきたこまち」ですが、今回給付されるお米は岩手県産の「ひとめぼれ」という品種です。

さらに今月は、
各地の新米が給食に登場！



★保護者の方と一緒に読んでください 給食試食会 アンケートより

給食試食会で実施したアンケートの中から保護者の方のお悩みにお答えしていきます。

Q、野菜を食べないので食べるようになるコツを知りたい。

A、コツと呼べるか分かりませんが、給食では、野菜を茹でてから水冷し、水を切ってドレッシングと和えています。茹でることで野菜の臭みや苦みが弱まり、食べやすくなっているのかと思います。給食のドレッシングのレシピを2つ紹介します。

★中華風ドレッシング(5人分)

- | | | |
|-----------|--------|---------|
| ・上白糖 | ・・・3g | (小さじ1) |
| ・穀物酢 | ・・・4g | (小さじ1弱) |
| ・こいくちしょうゆ | ・・・18g | (大さじ1) |
| ・ごま油 | ・・・5g | (小さじ1) |
| ・ラー油 | ・・・少々 | |
| (・いり白ごま | ・・・少々) | |



春雨サラダ

サラダの例) 春雨サラダ

⇒春雨、ロースハム、わかめ、にんじん、きゅうり など

★和風大根おろしドレッシング(5人分)

- | | | |
|--------------|----------|----------|
| ・上白糖 | ・・・5g | (小さじ1.5) |
| ・穀物酢 | ・・・5g | (小さじ1) |
| ・こいくちしょうゆ | ・・・12.5g | (小さじ2) |
| ・本みりん | ・・・5g | (小さじ1弱) |
| ・だいこん(すりおろし) | ・・・25g | |
| ・玉ねぎ(すりおろし) | ・・・5g | |



和風コーンサラダ

サラダの例) 和風コーンサラダ

⇒もやし、ホールコーン、小松菜、きゅうり、だいこん など

日本各地の新米を味わおう！



11月の給食では、お米の生産量上位の都道府県のお米を提供します。みなさんはどのお米が好きですか？品種や産地による味や食感の違いを比べながら食べてみてください。

- | | |
|--------|--------------|
| 6日(水) | 栃木県産「なすひかり」 |
| 11日(月) | 新潟県産「こしひかり」 |
| 12日(火) | 秋田県産「あきたこまち」 |
| 21日(木) | 北海道産「ななつぼし」 |
| 27日(水) | 岩手県産「ひとめぼれ」 |

