

給食だより

令和4年10月28日
上越市立名立中学校



11月23日は勤労感謝の日です

「いただきます」「ごちそうさま」はどんな意味？

「いただきます」とは・・・

動物、植物の命をいただくため、食べ物への感謝の気持ち、食事を作ってくれた人、食べ物の生産や輸送など、食卓に並ぶまでに携わった全ての人々に対する感謝の気持ちを込めて言う言葉です。

「ごちそうさま」とは・・・

「ご馳走様」と漢字で書き、「馳」も「走」も「はしる」の意味です。昔はお客を迎えるのに、走り回って獲物を捕ってきて、もてなしました。そんな命がけの働きに、お客から「ありがとう」と感謝の気持ちを表したものです。

食べ物が貴重だった時代は、今日も食べることができる、家族で無事に食卓を囲むことができることに感謝し、食べ物を大切にすることをごく自然にもっていました。しかし、食べ物が目の前にあることが当たり前になっている私たちは、食べ物に対する感謝の気持ちが薄れてきています。マナーを含めて、茶碗に付いているごはん一粒まで、感謝の気持ちを忘れずに、無駄にしないで食べるようにしたいですね。



いい にほんしょく

11月24日は「和食の日」です

※日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日

和食は、日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた食文化です。

栄養バランスがよく健康的な食事で、家庭や地域の行事で食事を共にすることにより、絆を深める役割を果たしてきました。

24日（木）は、和食の日献立です。和食に大切な「だし」の旨味が感じられるように、昆布を入れて炊く『味わいごはん』。また、『秋のすまし汁』は、かつお節とさば節の合わせだしです。白菜、長ねぎの名立産野菜を入れ、より季節感が表れるように いちょうの形のかまぼこを入れます。

11月11日(金)は「竹田勘兵衛翁にちなんだ献立」です

今年は、名立の偉人 竹田勘兵衛翁生誕 230 年です。これを記念して、11月12日（土）演劇が上演されます。名立中学校文化部は、演劇の背景画を作成しました。そこで、11日（金）の給食は、竹田勘兵衛翁にちなんだ献立となっています。

主菜の『鮭のワインソース』は、岩の原葡萄園の創業者 川上善兵衛さんが親戚であり、竹田家で育てられたので、ソースにワインを使用しました。副菜の『シルクサラダ』は、勘兵衛翁が養蚕業にも力を入れたので取り入れました。シルクの糸をイメージして、サラダこんにゃくやツイストマカロニを使います。汁物の『水の恵みスープ』は、勘兵衛翁が川東用水（竹田用水）を作り、新田開発に至ったので取り入れました。名立のきれいな水が流れる様子をイメージして、なますかぼちゃなどの細い食材を使用します。

11月のおすすめ給食レシピ



やみつきチキン

4日(金)の献立です。やみつきになる美味しさからこの料理名になりました。

【材料（1人分）】

- ・鶏もも肉 60g
- ・にんにく 少々
- ・生姜 少々
- ・ケチャップ 4g
- ・砂糖 少々
- ・みりん 少々
- ・しょうゆ 2.5g
- ・ごま油 少々
- ・こしょう 少々
- ・白いりごま 少々

【作り方】

- ① にんにく、生姜は、みじん切りにします。
- ② ①のにんにく、生姜、調味料を混ぜ合わせます。
- ③ 鶏もも肉を②の調味料に絡め、味を付けます。
- ④ アルミホイルに③の鶏肉をのせ、白いりごまをふり、オーブントースターで焼きます。（1000wまたは180℃）
- ⑤ 鶏肉が焼けたらできあがりです。

