

11月給食だより



東京都立七生特別支援学校長

黒澤 一慶

「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(頂く/戴く)」は、頭の上のせるといふ意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて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。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきますよう。



～11月の献立紹介～

・11月20日(水) 韓国料理



この日は、韓国料理の一つである「ヤンニョムチキン」と韓国料理の定番「ナムル」を提供します。「ヤンニョム」は「合わせ調味料」という意味で、にんにくやコチュジャンを使った甘辛いタレです。このたれで揚げた鶏肉を味付けした料理がヤンニョムチキンです。

11月の献立から料理を紹介

ビール風ゼリー



【材料 4人分】

【作り方】

- ・アガー 6.8g
- ・上白糖 大さじ2
- ・水 20cc
- ・サイダー 60cc
- ・りんごジュース 180cc
- ・りんごジュース 60cc
- ・水 20cc
- ・上白糖 小さじ2
- ・ゼラチン 1.44g
- ゼリーカップ 4個

(↑90cc程度でビールグラスに似ているもの)

りんごジュースとサイダーは常温のものを使用してください。アルコール不使用のビールのようなゼリーです！

- ①泡の部分を作る。水と上白糖を合わせて80℃まで加熱する。その後ゼラチンをいれて溶かす。(沸騰させない!) りんごジュースを少し温めて(40～60℃程度)合わせる。大きめのボウルに入れて冷蔵庫で冷やす。
- ②ビールを作る。水、アガー、上白糖を合わせて加熱して煮溶かす。そこにサイダーとりんごジュースを合わせる。ゼリーカップに流し込んで冷やす。
- ③①が固まったら、氷を①より大きいボウルに入れる。そこに①のボウルを入れて、冷やしながらかき混ぜる。
- ④②が固まったら、③の泡を上に乗せて完成!



※参考文献・引用・イラスト：雑誌【学校給食 2024年10月号】、いらすとや

