



5月の給食目標 気持ちの良いあいさつをしよう

令和8年5月 美園中学校 給食室

給食だよ

5月の給食目標は「気持ちの良いあいさつをしよう」

4月は新しい先生やクラスメイトに緊張気味な様子も見られましたが、1か月が経ち、新しい環境には慣れてきましたか？5月の給食目標は、「気持ちの良いあいさつをしよう」です。「いただきます」「ごちそうさま」「おいしかったです」「いつもありがとうございます」と、美園中の皆さんは、気持ちの良いあいさつをしてくれています。皆さんのその声に元気をもらって給食室は頑張ることができます。

「いただきます」の意味

美園中では、「いただきます」のあいさつを給食委員の皆さんにお願いしていますが、号令をかける時に手を合わせている姿を見ると、「素敵だなあ!!」と幸せな気持ちになります。

「いただきます」とは、漢字で書くと「頂く」です。

文字から想像してもいただきますには、感謝の気持ちが込められていますが、その感謝には2つの意味があります。

- ① 「食事を作るために使われた食材」に感謝すること
- ② 「食事が提供されるまでに関わってくれたすべての人」に感謝すること

食材の命は、食事を目の前に見ているので、想像が付きやすいと思いますが、食事が提供されるまでに関わった全ての人のことは、調理員さんや農家の方の他、運送業の方、魚や肉を加工する方、残菜を処理する方など、数えきれない方々が関わっていると思います。全ての方たちは、皆さんの健康と成長を願いながら仕事を頑張ってください。毎日顔を合わせることはありませんが、その方たちにも届くように、「いただきます」のあいさつができることを願います。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそうさま」の漢字は「御馳走様」です。「馳走」とは、「走りまわる」という意味で、昔は食べ物が簡単にお店で買えなかったため、お客様が来るとなると、食材の準備に馬を走らせたり、自分で狩りをしたり、走りまわって準備することが必要だったからです。

そんな大変な思いをして、食事を用意してくれた人への感謝の気持ちを込めて、食べ終わった際に「ごちそうさま」とあいさつをするようになったとされます。

「ごちそうさま」も、こうして深い意味を知ると、とても良い言葉です。

食べ終わった後に「ごちそうさまでした」とあいさつする文化は日本独自のものです。

普段の何気ない「いただきます」「ごちそうさま」の意味をきちんと理解して、今よりも少しだけ心を含めていうことは、自分自身の心の栄養にもなると、私は感じます。そのため、今月の目標に食事のあいさつを選びました。

ぜひ、ご家庭でも食事の際に野菜の産地やその日の献立を選んだ理由(旬の〇〇を食べてもらいたかったから)などを会話に混ぜて、お話してみてください。

きっと、子どもたちの食がより豊かになると思います。



美園中の給食・食育を紹介します！

「めしあがしター」

栄養教諭が作成。その日の献立に使われている旬の食材や行事食のいわれ、調理員さんが作っている時の気持ちや様子、部活動やテスト前の食事のアドバイスなど、内容は様々です。時には、生徒が作成したり、先生が伝えてくれることもあります。前年度までは、栄養教諭が伝えていましたが、広報委員の皆さんが「自分たちで伝えたい！」と意欲的なので、今年度は広報委員さんに伝えてもらおうと思います。(月に1～2回は給食委員や栄養教諭の日を設けます)

めしあがしター 4月 No.3

4月の給食目標 衛生的な準備と片付けをしよう。



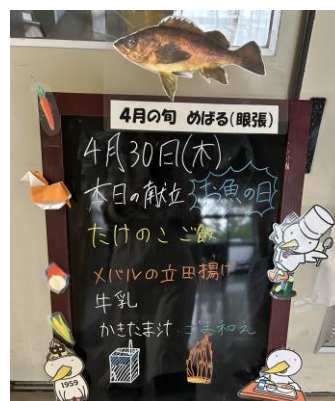
4月22日(水)	岩瀬区こしのかり 牛乳 生揚げの味噌煮 おかか和え ネーブルオレンジ	今日は、地元さいたま市岩瀬区のお米を味わいましょう。 さいたま市岩瀬区。皆さんが知っている場所でしょうか。しらべに北上公園の手前辺りでは、お米を栽培している方がいらっしゃいます。 美園中では、その方や西武池袋の土手堀田のお米農家の方からお米を買って、煮などを並べないで提供する日があります。今日のお米の品種は「こしのかり」。こしのかりは甘味が強く、つやが良いのが特徴です。日本全国で作られていて、全国で一冊作付けされているのだそうです。だからこしのかりは「お米の王様」と呼ばれているのだそう。今日はさいたま市のお米の王様をよく味わいましょう。
----------	--	---

「カフェボード」

2階の昇降口にカフェのようなメニューボードを設置しています。給食委員会の代表生徒が、毎日のメニューやイラスト、メッセージを書いてくれていて、とてもユニークで素敵な表示になっています。

生徒の多くが朝、これを見て人気の献立の日は、「よっしゃー」とガッツポーズをする姿も…。

保護者の皆様も来校した際には、ぜひご覧ください。

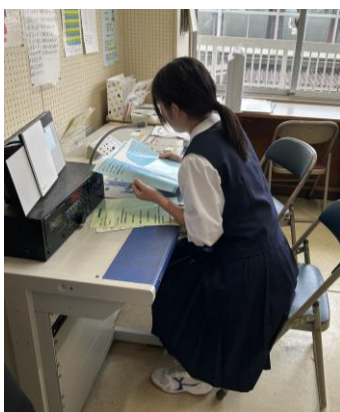


お魚の日 5月はかつお(鯉)

周りを海に囲まれた島国日本！でも、近年の魚の消費量、漁獲量は速度を増して減少しています。

そこで今年度は、毎月1回お魚の日を設け、給食委員会でもお魚紹介をしたり、掲示物を作ったりする計画をしました。美園中の皆さんには、将来何でも「魚」と呼ばずに、魚の姿で名前がわかるようになってほしい！ぜひ、毎月の旬の魚、覚えていきましょう。

かつおはたんぱく質だけでなく、日本人に不足しがちな鉄分が多い特徴があります。(100g 中の鉄分 1.9 mg) 12～14歳の鉄分の推奨量は男子 9 mg、女子 12.5 mgです。



お家でもかつおを食べよう

【かつおの竜田揚げ】

「材料」2人分

- かつお 一冊
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- A しょうゆ 大さじ2
- A 酒 大さじ1
- A みりん 大さじ1
- A おろししょうが チューブなら3cm
- A おろしにんにく チューブなら2cm

「作り方」

- ①Aの調味料をボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ②かつお(刺身用)を1.2cm幅に切り、①に入れる。
- ③②の表面にラップをして冷蔵庫で15分漬け込む。
- ④フライパン等に2cmの油を入れ、熱する。
- ⑤③のかつおの余分なたれをふき取り片栗粉をまぶす。
- ⑥④の揚げ油に入れ、両面を揚げる。(2分程度)
- ⑦きつね色になったら、取り出し油を切る。

