

11月号

給食だより

中野区立第三中学校

11月の給食目標

感謝の気持ちを持って食事をしよう

食欲の秋です。秋はおいしい食べ物が多い季節です。今月は「感謝の表し方」をテーマにお届けします。



食事のあいさつの意味

「いただきます」・・・食べ物の命をいただいて、私たちは生きることができるという感謝の意味が込められています。給食では一斉に「いただきます」をしますが、おうちではどうでしょうか？振り返ってみましょう。

「ごちそうさま」・・・漢字で書くと「ご馳走様」と書きます。忙しく走り回って作ってくれてありがとうという意味が込められています。

感謝の気持ちの表し方

・心を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」

→食事ができるまでたくさんの人が係っています。生産者の人、運送業の人、小売業の人、そして料理をする人などたくさんの人がいます。給食では料理をする人は調理員さんですね。おうちではだれが作っているか頭に浮かべてみましょう。感謝の気持ちを持って食事のあいさつができるといいですね。

・食べ物を大切に。

→言葉以外にも感謝の気持ちを表す方法があります。それは食べ物を大切にすることです。動物や植物の命をいただいて私たちは生きています。苦手だからという理由で残してばかりでは、動物や植物の命が無駄になってしまいます。人間中心ではなく、人間は自然の中で生かされているという意識を持ちましょう。

・片づけをきれいに。

→きれいな片づけは調理員さんへの「ごちそうさま」の合図です。ご飯一粒まできれいに食べた食器を見ると、「おいしく食べてくれた。」と感じます。もし残してしまう場合は、食べ残しを食器に残さず、ボールや食缶に戻しましょう。

・おうちではお手伝いをしましょう。

→お手伝いをすることで、食事作りの大変さを感じることができます。食器の片づけやゴミだしなどできることをおうちの人に聞いてみましょう。

世界の料理を知ろう

豊かな国際感覚を育むため、三中では世界の料理を献立に取り入れています。11月はロシア料理です。ロシアのモスクワは東京都と友好都市関係にあります。ロシアはヨーロッパやアジアに接しているため、ヨーロッパ料理、アジア料理とよく似た料理も多くあります。

ペリメリは水餃子のような料理で、シベリアの郷土料理としてロシア中の家庭に冷凍で常備されているくらい、ロシア人の食生活に浸透しています。帽子型に包んで、レモンバターやサワークリームをつけて食べます。ウハ一は魚と野菜を煮込んだスープです。ロシアは寒いので、昔は大きな暖炉が各家庭にあったそうです。そこで、具沢山の煮込み料理をする習慣がありました。現在でも煮込み料理は多く食べられています。