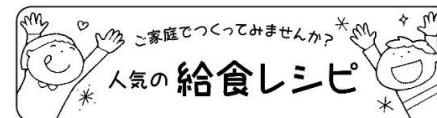


11月 給食だより



2025年11月
大塚台小 根岸小
学校栄養職員



食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

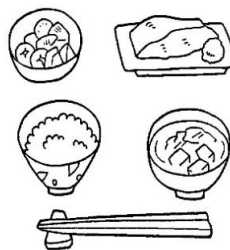
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

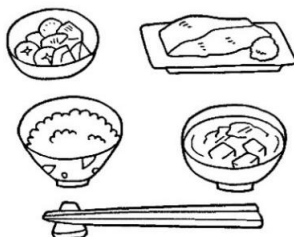


給食では
11月21日(金)
和食の日献立
を行います

和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。

茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。



【沢煮わん】11月21日（金）の献立です

材料（4人分）

豚肉	80g	千切り
にんじん	1/2本	4cm位千切り
大根	5cm位	4cm位千切り
長ネギ	1/2本	2ツ渡し斜め薄切り
白菜	2枚	4cm位千切り
干しいたけ	2枚	千切り
小松菜	1/2束	3cm
かつお厚削り	8g	
塩	少々	
しょうゆ	大1	
みりん	小1	
水	400ml	

「沢煮わん」とは

豚肉と千切りにした野菜で作った汁物です。「沢」には「沢山の」という意味があります。昔、猟師が山に入る時に日持ちする塩漬けの肉を持っていき、山菜と一緒に具沢山の汁を作ったのがはじまりと言われています。野菜もたっぷり入っていて子供たちにも人気の献立です。

作り方

- ①材料を切る
- ②だしをとる
- ③だしと湯を沸かし、肉・にんじん・だいこん・しいたけ・白菜の順に入れ、あくをとりながら煮る。
- ④ねぎ・調味料を加えて煮る。
- ⑤小松菜をいれて火が通ったら出来上がり。



