



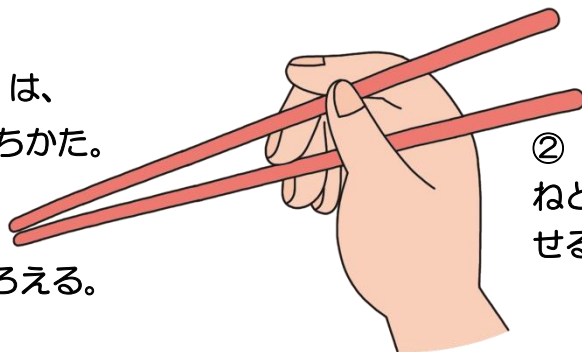
11月給食だより

令和6年11月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村 郷
栄養士 松永有花

11月の給食目標：はしを正しく使おう

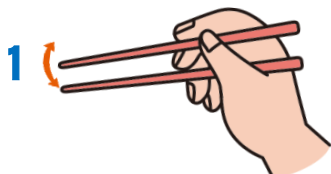
はしを正しく使う基本は、はしを正しく持つことです。はしを正しく持つことで、食事をきれいに食べることができます。ご自宅でも、ぜひ1度、家族みんなではしの持ち方を話題にしてみてください。

①「上のはし」は、えんぴつの持ちかた。



②「下のはし」は、おやゆびのつけねと、くすりゆびのつめのうえにのせる。

③はしのさきをそろえる。



「上のはし」だけ、数字の1を書くように動かしてみよう。

「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」は、頭にのせるという意味があり、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、この食事が出来上が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、食事が出来上がるまでに、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しょう。



11日～22日は「読書旬間」です！

柏木小学校の図書室にある本から以下のメニューが登場します！この期間には、図書室にも掲示されていますので、ぜひ読んでみてください。



・11日（月）「ライラックどおりの おひるごはん」著者：フェリシタ・サラ

ライラックどおり 10番地の建物に住んでいる中国人のピンさんが作って、甥のマルセル君が名前を付けた料理「ちいさなもり」を給食用にアレンジして作ります。

・15日（金）「ぐりとぐらとすみれちゃん」著者：中川李枝子

ぐりとぐらのところに、すみれちゃんがおおきなカボチャを持ってやってきました。そのおおきなカボチャで作った料理の中から「かぼちゃコロッケ」を給食で作ります。

・19日（火）「忍者サノスケじいさんわくわく旅日記5 にくまんだいすきの巻」

著者：なすだ みのる

サノスケじいさんの昔からの友達である金竜さんが作る、おいしい肉まんを給食で再現します。

・22日（金）「りんごかもしれない」著者：ヨシタケシンスケ

「りんごかもしれないマフィン」を作ります。りんごかもしれない、けどりんごじゃないかもしれない、、、ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。

レシピを教えてください！とよく言われた人気メニュー ☆スイートポテト☆



<材料 約4人分>

- ・さつまいも 300g
- ・バター 20g
- ・さとう 25g
- ・牛乳 60g
- ・生クリーム 15g
- ・バニラエッセンス 少々
- ★はちみつ 15g
- ★みりん 小さじ1



<作り方>

- ① さつまいもの皮をむき、輪切りにし、柔らかくなるまで蒸す。
- ② 熱いうちにつぶし、バター～バニラエッセンスまでを加えてよく混ぜる。
- ③ オーブンの予熱スタート（240℃）
- ④ スイートポテトの形に整える。
- ⑤ ★を混ぜたものを表面に塗る。
- ⑥ 予熱の終わったオーブンで焼く。（240℃、8～10分）
- ⑦ こんがり色がいたらできあがり☆