

給食だより

(毎月19日は食育の日)

令和6年
11月
何北中学校

秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。これから1日の気温の変化が大きくなっていきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか?

大切なものを 「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では、「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上にのせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に、「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあるのです。

人々の働きに 「ごちそうさま」



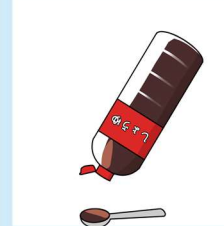
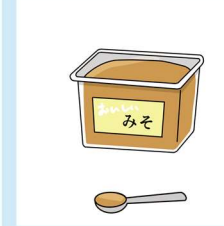
「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」になります。「馳走」には「かけまわる」と意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

調味料を上手に使おう！

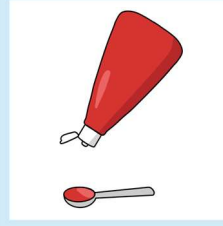
普段の食生活で、食塩を意識していますか？体に欠かせない食塩ですが、とりすぎると体に負担がかかります。わたしたちの体の中には血が流れています。血は、心臓というポンプでおされて、血管の中を流れていきます。このポンプで流れる血液が血管をおす力を「血圧」といい、この「血圧」が正常な値よりも高いままになることを「高血圧」といいます。「高血圧」になると心臓・脳の病気を起こしやすくなります。

食べ物の味を整え、さらにより味にするための調味料について、それぞれの特徴を知り、上手に使って減塩に取り組んでみてはどうでしょうか？

代表的な「さしすせそ」の調味料

	さとう 砂糖	塩(食塩)	す 酢	しょうゆ	みそ
小さじ1(5 mLあたり)					
	重さ:3 g エネルギー:12kcal 塩分:0 g	重さ:6 g エネルギー:0kcal 塩分:6 g	重さ:5 g エネルギー:1.3kcal 塩分:0 g	重さ:6 g エネルギー:4.6kcal 塩分:0.9 g	重さ:6 g エネルギー:10.7kcal 塩分:0.8 g
味の持ちよう	甘みをつける。料理をしっとりさせたり、ふっくらさせたり、光らせて(照り)おいしそうに見せてくれる。	塩味をつける。材料から余分な水分をとったり、くさみをとったりするときにも使われる。	酸味を加え、さわやかな味にする。肉や魚のたんぱく質をやわらかくし、殺菌力も強い。酒や米、果物等を発酵させて作る。	うま味と塩味をつけ、おいしそうな色とかおりにする。色の濃さで「うすくち」と「こいくち」がある。	うま味と塩味を加える。また魚や肉のくさみをとる。材料の違いで、大きくは「赤みそ」「白みそ」「豆みそ」の3種類ある。

その他の調味料

	本みりん	ウスターソース	トマトケチャップ	マヨネーズ	コンソメ
小さじ1(5 mLあたり)					
	重さ:6 g エネルギー:14kcal 塩分:0 g	重さ:6 g エネルギー:7kcal 塩分:0.5 g	重さ:6 g エネルギー:6kcal 塩分:0.2 g	重さ:4 g エネルギー:27kcal 塩分:0.07 g	重さ:2.65 g エネルギー:6kcal 塩分:1.25 g
味の持ちよう	甘みやこくを加えたり、くさみを消したりする。料理に照りやつやをだす。似た目的で、清酒を使う事もある。	野菜と果物、砂糖や食塩、酢、それにさまざまなスパイスからできている。料理の隠し味にも使われる事もある。	トマトピューレに玉ねぎやスパイス、酢、食塩などを加えてすりつぶして作る。うま味と甘み、酸味が混じった奥深い味になる。	油と卵、酢から作る。卵の甘みとうま味や味やこく、酢の酸味が野菜や魚介類などによく合う。焼くとさらに濃厚な味になる。	西洋だし(ブイヨン)を塩などで味つけた黄金色の透明な洋風スープのもと。固形や溶けやすい顆粒にしたものを使う。