

11月給食だより

令和6年 10月31日
北区立明桜中学校
校長 菊池 修一
明桜中学校・栄養士

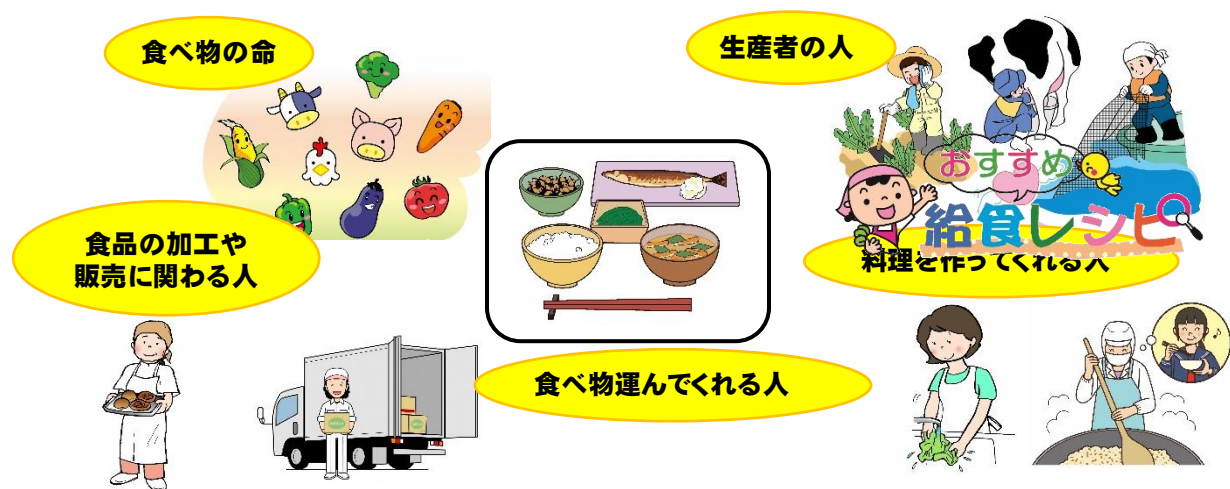
朝晩と日中の寒暖差で体調を崩しやすい時期です。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて風邪をひかない丈夫な体作りをしましょう！

さて、11月23日は勤労感謝の日です。この日はもともと「新嘗祭^{にいなめさい}」という、農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、食べ物を大切にいただきましょう♪



感謝の気持ちをもって食事をしましょう

私たちの食生活は食べ物の命と、食べ物を作ったりとったりしてくれる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって食べましょう♪



感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」



いただきます

いただきます！…には、命をつなぐために、生き物の命を『いただきます』という意味が含まれています。

ごちそうさま

ごちそうさま！…は、漢字で「ご馳走様^{ちそうさま}」と書き、「馳走^{ちそう}」は「走り回る」という意味です。「この食事を作るために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとうございました」という意味が含まれています。



～じゃがまるくん～

明桜中では、明桜めしとセットで出てくる定番の人気献立です。ご家庭でもぜひ作ってみてください。試食会でリクエストいただきました、「さつまくん」、「カレーライス」の作り方も今後紹介予定です！

材料（4人分）

じゃがいも	360g（中3個くらい）
8mm角チーズ	20g
塩	1.2g（ちょこっと）
こしょう	少々
片栗粉	10g（小さじ2）
小麦粉	40g（大さじ4.5）
砂糖	8g（大さじ1）
ベーキングパウダー	0.8g（ちょこっと）
水	20～40g
揚げするための油	

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて蒸してつぶす。電子レンジで加熱する場合は、8等分に切ってからラップをして温める。
- ②熱いうちにつぶして、角切りチーズ、塩、こしょう、でんぷんを加えて混ぜる。※チーズはなくてもおいしいです。
- ③②を8等分に分けて、丸める。
- ④下の材料（小麦粉～水）を混ぜる。丸めた芋の衣にするため、水は調節しながら加える。足りなかったら水をたす。※クレープの生地より少しゆるいくらいにする。
- ⑤丸めた芋に④を絡ませて、180℃の油で揚げる。

給食通信 感想紹介コーナー

10月9日（水）に、給食試食会が開催されました。約40名というたくさんの保護者の方にご参加いただき、ありがとうございました。当日の献立は「明桜めし」「チーズ入りじゃがまるくん」「野菜のピリ辛ごま和え」でした。当日の感想、ご意見を掲載いたします。アンケートにご協力いただきありがとうございます。

◆気になっていた明桜めしが食べられて嬉しかったです。給食の量も十分だと思いました。すべておいしかったです。ありがとうございました！

◆大変な中、おいしいお料理をありがとうございます。

◆全体的にうす味だと思いました。（物足りないとは思わず、良い事だと思いました）

◆食べてみたかった明桜めし！とってもおいしかったです。じゃがまるくんをたくさん作られるのは大変だろうなと思いましたが、こちらもとてもおいしかったです。原材料が高くなる中、一定のバランス・量を保つのは難しいと思いますが、これからもおいしい給食をお願い致します。

◆子どもから明桜めしおいしいよと聞いていたので楽しみにしていました。感想はとてもおいしかったです。行事ごとのメニューも取り入れていて、家で食べることがないものなどありがたいです。

◆ごちそうさまでした。娘にも量は少ない気がしました。明桜めしはおいしいと言っていました。

◆子供が話さない分、どんな給食を食べているのだろうと思っていましたが、とてもおいしかったです。ごちそうさまでした！

◆塩味がちょうどよくおいしかったです。汁物があると、おなかも満足でよいと思いました。じゃがまるくん、家でも作ります。明桜めしは、以前レシピがのっていたので我が家の定番になりました。