



# 給食たより

平成 27 年度 最終号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：小池ゆき

今年の春はちょっと行ったり来たりで、とても暖かい日があったと思うと、とても寒い日もありますね。でも、日差しの強さに春の訪れを感じます。

みなさんはこの一年で身体も心も大きく成長したことでしょう。春休みに入っても規則正しい食生活を心掛け、元気に新学期を迎えてください。

今年度も、みなさんに日本の食文化を知ってもらいたいと思い、和食の献立を多く取り入れてきました。今年度最後のおたよりは、『和食』についてです。春休み、お家の人と一緒に自分の食生活を振り返りながら読んでもらえるとうれしいです。



## ユネスコ無形文化遺産！世界の“和食（WASHOKU）”

平成25年12月、『和食』は「日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコから「無形文化遺産」に登録されました。

文化とは、それぞれの土地に人々が暮らしていく中で、生み出され伝わってきた生活のしかたのことです。その中で食に関して受け継がれてきたものを「食文化」といいます。つまり、食材や料理だけでなく、「食事を楽しむ時間」「おいしい食事を味わえることに対する感謝の気持ち」に至るまで、『食』を中心にした私たちの「暮らし」そのものが『日本人の伝統的な食文化：和食』です。

作り手と食べ手がお互いの立場を思いやり、食べる時間を演出するという『もてなし』。作り手の思いやりだけでなく、食べる側のふるまい方も『もてなし』の一環。その一つである日本特有の食文化『食事のあいさつ』。家族や友だちと食事をするとき、一人で食事をするとき、いつも心を込めて食事のあいさつができるといいですね。

引用文献：『和食給食 食べて学ぶ日本の文化（農林水産省）』

## ☆☆☆ 『いただきます』・『ごちそうさま』 ☆☆☆

### いただきます

「いただく」は漢字で「戴く」「頂く」と書き、大切なものを受け取る時に感謝の気持ちを込めて頭の上に上げるしぐさのことでした。

動植物の『命』をいただくことへの感謝の気持ちも表します。



### ごちそうさま

「ごちそう」は漢字で「御馳走」と書きます。もともとは、食事をつくるためにあちこち駆け回って材料を集めた人へ労いの気持ちを表す言葉でした。

食事づくりにかかわる人の思いや苦勞、そして努力に感謝の気持ちを表します。



## ☆☆☆ 箸に始まり箸に終わる ☆☆☆

日々何気なく使っている箸にも、歴史と日本の文化が、ぎっしりと詰まっています。日本人は『箸に始まり箸に終わる』と言われるように、生後百日のお食い初めに始まり、毎日の食事、葬儀ではお骨を拾い、お供えの御飯に立てて供養します。日本人にとって美しい箸使いは、大切な食事作法なのです。そして「箸は命の杖」とも言われます。命を支える箸は、命の糧となる食物と私たちをつなぐ重要な役割を果たしています。箸の使い方を見れば、その人が判る、育ちが判るなどと言われます。

### <日本独自の箸食文化を大切に>

新聞にこんな記事が載っていました。



「取引先と会食をした翌朝、上司から『キミの箸の持ち方を見て、先方が眉をひそめていた。もう、接待の場に同席しなくていい』と言い渡され、途方に暮れながら歩いているときに『お箸の持ち方、教えます』の看板を見つけた営業マン。「大人になってからでも直せますか?」と言いながら飛び込んできたという。箸の持ち方がヘンだということで印象がよくないようになってしまう、その人本来の長所や美点に気付いてもらえないのは悲しい。

この機会にぜひ、『箸文化』について考えてみてくださいね。

# 3月の献立



卒業、おめでとう!



大人気  
手づくりピザ



新学年になっても、たくさん食べて、元気に学校生活を送ってくださいね。

給食センター一同



< Let's cook! > ☆ 今年度、初登場してから大人気のメニュー ☆

## とりにくのレモンづけ (4人分)

<材料>

とりむね肉	120g
とりもも肉	120g
塩	適宜
こしょう	適宜
かたくり粉	適宜
揚げ油	適宜

A

濃口醤油	12g
三温糖	16g
水	3g
レモン果汁	4g

<つくり方>

- ① とり肉を一口大に切り、かるく塩、こしょうをします。
- ② ①の肉にかたくり粉をつけ、油で揚げます。
- ③ 濃口醤油、三温糖、水をあわせて火にかけて煮て、レモン果汁を加えタレをつくります。
- ④ ②のとり肉にタレをからませます。

ポイント

ご家庭で調理する場合、タレを多めにつくると肉にからませやすいです。

小学校の先生が子どもの頃に大好きだったメニューです。お話を聞いて、当時のレシピと一緒に探してもらいました。希望献立でもリクエストされる人気メニュー。ぜひ、お家でもつくってみてくださいね。

