



令和4年10月31日

七尾市立石崎小学校

「ありがとう」を伝えよう!

11月23日は、『勤労感謝の日』です。『毎日・決められた時間に・温かいものは温かく・冷たいものは冷たく』出される給食でも、ふだん私たちの目には見えないところで働いてくださっている調理員さんの、さまざまな努力や苦労があることを忘れてはいけません。

直接お礼を言う機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」のあいさつをする



「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

よく味わって食べる



料理を好ききらいせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をていねいにあつかう



食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること。そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」のあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(馳走して)くださった、さまざまな人の苦労をねぎらうあいさつです。

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた食生活に関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。



一般社団法人和食文化国民会議が制定



おうちでトライ 給食の味

＜材料（4人分）＞	
だいこん	160g
にんじん	60g
鶏もも肉	80g
酒	5g(小さじ1)
いかだんご	100g(12個程度)
はくさい	180g
焼き豆腐	150g(1/2丁)
白ねぎ	40g
いしる	12g(小さじ2)
濃口しょうゆ	16g(大さじ1)
酒	6g(小さじ1)
みりん	5g(小さじ1)
水	300ml

いしる煮

＜作り方＞

- ① 材料の下ごしらえをします。
だいこん・にんじん… いちょう切り
鶏肉… ひと口大に切って、酒をふる
はくさい… 短冊切り
焼き豆腐… 大きめのさいの目切り
白ねぎ… 斜め切り
- ② 鍋に水と調味料を入れ、だいこんとにんじんも入れて、火をつけます。沸騰したら鶏肉を入れ、中火にして火を通します。
- ③ 再び沸騰したら、いかだんご・はくさい・焼き豆腐・白ねぎの順に、入れながら煮込みます。野菜が好みの加減に煮上がったたらでき上がり。

※ 『いしる』は、魚やいかを原料にして作る魚醬で、能登地方の伝統的な調味料です。魚やいかを丸ごと塩漬けし、2～3年樽の中で熟成させてできる液体をろ過して作られます。原料の種類によって香りや味に違いがあります。おすすめは『めぎすいしる』です。

10月13日の「発酵食給食」で登場しました。「おいしかった」という声とともに、能登の豊かな食文化を味わうことができました。