



感謝していただきましょう

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしていますか？野菜や魚、肉など、食べ物はみんな命があるものでした。その命を食べてわたしたちは生きています。感謝の心を込めて食事のあいさつをしましょう。



ごはんを残さず食べていますか？米という漢字を分解すると「八十八」になります。これは米づくりに88の手間がかかるという意味です。米づくりには、農家の方の苦勞や愛情など、多くの労力と時間がかけてつくられています。一粒一粒を大切にしましょう。



食材は農家の人や漁師さんたち生産者の方が育てたり採ったりしてくれたものです。ほかにも食材を運ぶ人、店で売る人、調理する人など、多くの人たちのおかげでわたしたちは食べることができます。



～読書月間～ 図書コラボ給食

図書館司書の中川先生との共同企画です



生きるための食から、食べることを楽しむ料理が庶民へと広がったのが江戸時代です。専門家以外も楽しめる「料理本」も数々出版されました。今回は、それらの本を参考に『江戸を味わう』の特集を組んでみました。香辛料や砂糖・かまぼこなど、多くの食材が取り上げられていますが、その中から、だいこん・豆腐・海藻・乾物について、当時の料理を参考にしながら給食に取り入れてみました。



11月 4日(金)・・・【だいこん】料理の本にはおよそ百種類もの料理が紹介されています。煮たり焼いたり干したりと、調理法も様々あります。

11月 7日(月)・・・【豆腐】豆腐は江戸時代の人々にもたいへん親しまれた食べ物でした。豆腐の料理本である「豆腐百珍」は、一躍ベストセラーになり、その後に刊行される料理本のさきがけになりました。

11月17日(木)・・・【海藻】江戸時代の初めごろは、20種類以上の海藻が料理本に書かれていましたが、幕末には5種類に減り、一般に流通している海藻の種類が少なくなっていたようです。今回は、結び昆布と塩昆布を使います。

11月24日(木)・・・【乾物】乾物に加工することで、生の食品には無い日持ちの良さと新たなおいしさが生まれます。今回は、魚の干物・たくあん・いもがらを使います。

参考文献『江戸料理百選』著者 島崎とみこ



11月9日は「おにぎりの日」です。忘れずにおにぎりを持参しましょう。

