



おうちの人  
といっしょ  
によもう!

# むちゅうしょうしょくいく 六中小食育だより

## No. 7

2024年11月26日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



# もぐもぐエグリバティ

## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。この習慣は、江戸時代から始まったとする説や、大正から昭和の頃にかけて始まったという説などがあります。このあいさつにはそれぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

### いただきます

「いただく」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。「いただきます」には、自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表す意味も含まれています。



### ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、「ごちそうさま」には、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

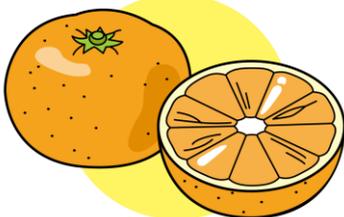


食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人、盛り付けをしてくれる給食当番など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。



## みかん

### いま旬!



みかんは秋から冬にかけて旬の果物です。一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州は、柑橘類(みかんやゆず、きんかんなどの果物の仲間のことを「柑橘類」といいます)の産地として知られる中国の地名ですが、温州みかんは日本の鹿児島県が原産で、中国から伝わった柑橘類から偶然生まれたものです。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。

岡崎市のお隣、蒲郡市ではみかんの栽培が盛んです。蒲郡市では温室栽培のみかんも多く、冬だけでなく1年中おいしいみかんを手に入れることができます。



へたの裏にある線の数と房の数は同じです。確かめてみましょう。



# 秋の食べもの・ことわざクイズ



○に秋の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！  
下の絵と○の数、[ ]がヒントです。

**Q1**

○ ○ よりうまい十三里

十三里は「さつまいも」を指し、○○よりもあまくておいしい、という意味。  
「○○+より(四里)=十三里」と足し算になっている。  
※一里は昔の距離の単位で、約4キロメートルのこと。



**Q2**

貧乏 ○ ○ ○ に福いわし

○○○が豊漁の年は寒流が強くて夏の気温が低く、米が不作(貧乏)になり、いわしが豊漁の年は暖流が強くて夏は暑く、米が豊作であることを意味する。



**Q3**

○ ○ の煮えたもご存じない

○○が煮えたかどうか分からない、世間知らずの人のことを言うたとえ。



**Q4**

秋 ○ ○ は嫁に食わずな

秋の○○はおいしいから嫁に食べさせたくないという意味と、○○は傷みやすいから嫁には食べさせないと心配する、2通りの意味がある。



**Q5**

隣の ○ ○ ○ と遠くの夕立来そうで来ない

隣の家の人が作る○○○が口に入らないように、雨が降ってほしいのに遠くの夕立(雨)はなかなか降らないことを意味する。



## ヒント



ことわざ Q1=くり(栗) Q2=さんま(秋刀魚) Q3=いも(芋) Q4=さば(鯖) Q5=おはば

※「秋なすは嫁に食わずな」ということわざもあり、似たような意味がある。

## 〜つゆまで飲み干せる給食のうどんです〜 親子南蛮うどんのつゆ

ざいりょう	にんぶん	
鶏もも肉 (小間切れ)	100g	
卵	2個	
かまぼこ	40g	
油揚げ	1枚	
にんじん	40g	
ねぎ	40g	
干しいたけ (スライス)	3g	
A	しょうゆ	大さじ1
	薄口しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	片栗粉	10g
	削り節	30g

## きゅうしょく レシピ

【作り方】

- 800mlの水と削り節でだしをとっておく。かまぼこ、油揚げは薄切りにする。にんじんはいちょう切りにする。ねぎは小口切りにする。干しいたけは水で戻す(戻し汁もだしとして使うとおいしいです)。卵は溶き卵にする。
- だし汁に鶏肉、にんじんを入れて煮る。
- 肉に火が通ったら、しいたけ、かまぼこ、Aの調味料を加えてさらに煮る。
- 片栗粉を倍の量の水で溶いて加え、少しとろみをつける。
- 汁がふつふつと少し沸いた状態で、溶き卵を流すように加える。全部入れたら、優しくかき混ぜる。
- 最後にねぎを加えてひと煮立させる。

給食のうどんは、汁まで飲み干せるように、うどんのつゆとしては薄味になっています。つけめんのようにして食べるスタイルです。

