



令和7年 11月 5日
青ヶ島村立青ヶ島小学校
校長 天花寺 正巳
栄養士 松澤 美帆

暗くなるのが早くなり、朝晩は寒くなってきました。体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜの予防には、規則正しい生活を送り、衣類をこまめに着替えて体温調節をし、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。また、11月は秋の実りが出そう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

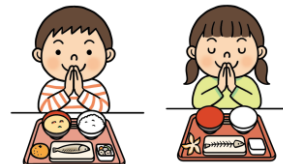
11月の給食目標：給食にたずさわる人々に感謝して食事をする

みなさんが普段、食事をする時にいう、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつ。そこには、次の2つの意味が込められています。

命への感謝

私たちが食べているものは、もとをたどればすべて生きていたものです。

そうした、命をゆずってくれた動物や植物に対して感謝する気持ちが込められています。



人への感謝

みなさんが食事をいただくことができるのは、たくさんの人が働いてくれたおかげです。食べものを育てる人、とってくる人、食べものを食べやすく加工する人、売る人、運ぶ人、作る人。みなさんがおいしく食事をするために、たくさん働いてくれた全ての人に対する感謝の気持ちも込められています。

そんな「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつですが、世界的にみると、こうしたあいさつをしている国はとても少ないです。日本ならではの文化・風習なんですね。

けれど、あいさつがない国でも、食事は楽しい、うれしい、ありがたい、という気持ちは同じです。

ただあいさつをするのではなく、その意味を知り、気持ちを込めて食事ができるかどうかの方が大事なのかもしれませんね。



10月のキャロットスター

10月のキャロットスターは、小学校1年生の児童と、事務の先生でした！

Q,最近ハマっていることは？

事務の先生

オーバークックというゲームをすること！
効率よく料理をするのが楽しいです。

児童

スイッチ2のポケモンのゲームに
はまっています！

島の郷土料理に挑戦！

～給食紹介～ 「かんも汁」

島の郷土料理は、手間と時間がかかるものが多く、なかなか再現することが難しいです。今回のかんも汁も、本来の作り方とは異なる部分があり、給食バージョンではありますが、少しでも島の料理に興味を持つ機会になればと作ってみました！

島の方から伺った本来の作り方も合わせて紹介しているので、ぜひご家庭でも挑戦してみてください！



【材料(4人分)】

- ・かんも 80g
- ・玉葱 40g
- ・生姜 10g
- ・食塩 1.2g
- ・醤油 4g
- ・だし 400g
- (アラ 200g)



＊給食ではアオゼのアラを使用しました。伝統では、クジラヨなどの島魚のアラを使うそうです！



＊島の方は、かんも、生姜、大根、大根菜を入れるそうです！給食では玉葱で代用しました。

【作り方】

1 だしをとる

- ① だしの分量よりも多めの水をなべにわかす。
- ② アラに料理酒（分量外）をふり、よく洗う。
- ③ わいたお湯に、アラを一つずつ入れていく。
- ④ とう火で2時間ほど煮込む。

（時々アクを取りながら、色が出るまで）

- ⑤ アラを取りだし、ザルでこす。

＊島の伝統では、ここでアラについている身をほぐして取り除き、汁に加えます。給食では、骨やアラが残る危険性をふまえて、こすことにしました。

2 調理する

- ① かんもは乱切り、玉葱はスライス切り、生姜はみじん切りにする。
- ② 1でとっただしを分量分はかって火にかける。
- ③ かんもと玉葱を加えてとう火で煮る。
- ④ かんもがやわらかくなったら、調味料と生姜を加える。

＊ほぐした魚の身は、③と④の間で加えます。



Point 給食では、生姜の量が多くて辛味が強く出てしまいました。分量は減らしてありますが、お好みで量を調節してみてください。