



先週あたりから、急に冷え込み、一気に秋が深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しがちです。バランスのよい食事をとることや、十分に睡眠をとること、適度に体を動かすことを意識してください。寒い時は、温かい食べ物や飲み物でほっとしたり、体を温めたりしてくださいね。



「いただきます」、「ごちそうさまでした」の感謝の気持ちを伝えよう！

11月23日は勤労感謝の日です。勤労を尊び、生産を祝い、感謝しあう、とする日です。

食事を毎日何気なく食べているという人もいるかもしれません。ですが、みなさんが口にしているその食べ物は、いったいどこでどうやって育てられ、加工され、また、どのように食卓まで運ばれているか、考えてみたことはありますか？この機会に、自分の食事を振り返ってみてください。

動物や植物の命をいただいていることや、たくさんの方がかわっていることに感謝し、心を込めて「いただきます」、「ごちそうさまでした」を伝えましょう。



## さけ 鮭のちゃんちゃん焼き（北海道の郷土料理） ~給食レシピをアレンジ~



ちゃんちゃん焼きは、旬の鮭とキャベツやにんじん、玉ねぎなどの季節の野菜を蒸し焼きにして、みそで味付けをするのが特徴です。北海道の漁師町で生まれた料理で、漁師さんたちが、大きな鉄板を使って豪快に作ります。名前の由来は、「ちゃっちゃと手軽に作れる」「ちゃん（お父さん）が作る」など、いろいろな説があります。

鮭は、川で生まれ、北の海で大人になり、生まれた川に帰ってきて卵を産みます。



中学校給食では、11月11日（木）に登場します。

### レシピ

○材料（4人分）

- ・鮭…4切れ
- ・酒…小さじ1
- ・サラダ油…適量
- ・キャベツ…2枚
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・にんじん…1/4本
- ☆みそ…大さじ2
- ☆酒…小さじ2
- ☆さとう…大さじ1
- ☆しょうが汁…少々

○作り方（フライパン調理 ver.）

- ①しょうがはすりおろし、☆の調味液を混ぜ合わせておく。キャベツは色紙切り、玉ねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
- ②鮭に酒をふり、熱したフライパンに油をひき、鮭を両面焼き目が少しつくまで焼き、一度お皿に取り出す。
- ③②のフライパンに、玉ねぎ、にんじん、キャベツを入れ、炒める。
- ④③の野菜をフライパン全体に広げて、その上に②の鮭をのせ、☆をかけ、ふたをして蒸し焼きにする。

\*アレンジ\*

- ・バター、コーン、しめじなどのきのこ、青ねぎを加えても◎
- ・味付けは、しょうゆベースも◎
- ・ホットプレートやアルミホイルに包んで蒸し焼きにしても◎
- ・ジップロックなどの保存袋に入れて冷凍しておいても◎



11月24日は、和食の日 和食のマナーについて、クイズに挑戦してみてください！裏面のLet's eat11月号に詳しく書いているので、そちらも読んでください。

## 和食のマナー3択クイズ

和食のマナーについてのクイズです。3つの絵から正しいものを選び、○で囲みましょう。

**Q1** ごはん茶わんと汁物のおわん、正しい置き方は？

① ごはん茶わんは右手前、汁物のおわんは左手前。

② ごはん茶わんは中央手前、汁物のおわんは奥。

③ ごはん茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前。

**Q2** お茶わんとおわんの正しい持ち方は？

① 指を広げて上側のふちを強く持つ。

② 4本の指の上にのせて、親指でふちを軽く押さえる。

③ おわんの中に親指を深く入れて、つまむように持つ。

**Q3** おはしの正しい使い方は？

① 食べものを刺して食べる。

② おわんの中におはしの先を入れたままお汁を飲む。

③ おはしの下には汁がたれないように手をそえる。

**Q4** 割りばしの正しい切り方は？

① おはしの先を左にして横に持ち、上下に割る。

② おはしの先を上にして縦に割る。

③ おはしの先を左にして1本を口にくわえて割る。

**Q5** お代わりの時の正しい持ち方は？

① おはしをにぎったまま、器を持って差し出す。

② おはしを置いて、片手で器を差し出す。

③ おはしを置いて、両手で器を差し出す。

**こたえ**

Q1…③ Q2…②(正しく持たないとすべて落としてしまいます。正しい持ち方ができるようにおわんは手に合った大きさの物にするよ良いでしょう。) Q3…②(①は刺しばし、③は手皿といってマナー違反です。お汁を飲む時は、汚れたはし先が見えないようにしましょう。) Q4…①(使い終わったらはし袋に入れましょう。) Q5…③(①は握りばし・持ちばしといって食事中もマナー違反です。お代わりを受け取る時も両手でしっかり受けましょう。)