

いただきます!



食育だより 12月

ごちそうさま!



令和6年12月 白山市立蕪城小学校

給食から始めるSDGs (持続可能な開発目標)

学校給食は食べておいしく、地球環境にも優しい地産地消に取り組んでいます。

12月はブロッコリー、にんじん、こまつな、キャベツ、だいこん、ねぎ、はくさい、とお

米が白山市産の地産地消です。

地産地消はSDGs達成のためのCO2排出量削減につながります。

また、野菜の命を大切に残さず食べることでSDGs達成のための食品ロス削減にも

つながります。みんなで残食ゼロをめざしましょう。

さつまいものすいはんきケーキ (卵・乳なし)

♡ざいりょう (8~12人分)

ホットケーキミックス (卵・乳なし) 1ふくろ (150gまたは200g)

豆乳 150cc~180cc さつまいも 中くらい 1本

さとう (大さじ5はい) サラダ油 大さじ4はい

♡つくりかた

① さつまいもは1cmのサイコロに切り、水に漬けてあく抜きしておく。

② ボールにホットケーキミックスと豆乳とさとうとサラダ油を入れてよく混ぜる。その中にあく抜きして切ったさつまいもを混ぜる。

③ すいはんきに②を全部入れてすいはんスイッチを押す。

④ 焼きあがってしばらくおいて取り出して切り分ける。

♡ポイント

・アレルギーがなければ、豆乳を牛乳に替えて、たまごを1個加えるとさらに膨らみます。さつまいもはビタミンCが多く風邪予防。



かんしゃ た
感謝して食べよう

いただきます = 命に感謝



私たちは毎日、他の生き物の「命」をいただき、自分の「命」を養っています。

毎日口にする食べ物のうち、水と塩以外は全て「命」を持っていた物ばかりです。

お米、野菜、果物、魚、肉、豆、卵など、一日に約30種類の「命」をいただき、

自分の体の成長に役立っています。大切な食べ物を、平気な気持ちで残したり、

捨てたりすることは、他の生き物の「命」を粗末にすることになります。食事の前

に、「いただきます」とあいさつするのは、「命をいただきます」の意味なのです。

ごちそうさま = 人に感謝



食事ができあがるまでに、一生懸命に走り回り作物を作ったり、運んだり、

料理をしたりすることを漢字で「馳走」と書きます。「ごちそうさま」は、その「馳走」

という行動に「ご」と「様」を付けた言葉です。食事を作るために苦勞をしてくれた

方々への労いと感謝の意味を込めたあいさつが「ご馳走様」です。