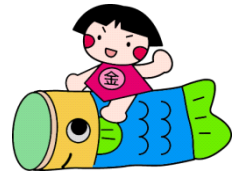




# 給食だより



新学期が始まって1ヵ月が過ぎ、あたたかく、さわやかな季節になってきました。給食にも季節の食材がたくさん登場します。旬の食材を食べて、元気に学校生活を送りましょう。

## 「いただきます」「ごちそうさま」



私たちは毎日、他の生き物の『命』をいただき、自分の『命』をやしなっています。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てています。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。ご家庭でももう一度、命をいただいていることについてお話してみませんか？

### いただきます

『いただく』とは動詞の『頂く・戴く(いただく)』のこと。山の頂上を『頂き』というように、本来『いただく』ということは、頭上にのせて神様や目上の人からものをちょうだいするという意味が語源になっています。食事の時に言う『いただきます』とは、

『命』をちょうだいを頂戴する、ありがとうございます  
ございますという意味ですね。



### ごちそうさま

『ごちそうさま』は漢字で『ご馳走様』と書きます。『馳走』とは、ちそう走り回るという意味があります。昔はお客様をもてなすために、馬を走らせて食材を集めて走り回ったことから、この言葉が生まれました。『ごちそうさま』とは、この料理のために手をつくしてくれたすべての人に、『感謝の心』を伝える言葉ですね。

給食  
レシピより

## 鶏肉のマーマレードからめ

\*材料\* <4人分>

- 鶏もも肉 …… 2枚
- かたくり粉 …… 適量
- 塩こしょう、揚げ油
- マーマレード …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ2
- 白ワイン …… 大さじ2  
(料理酒でもOK!)
- 水 …… 大さじ1

\*作り方\*

- ① 鶏肉は一口大に切って、塩こしょうで下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② フライパンに調味料を入れて煮立たせ、①の鶏肉を入れてからめて出来上がり!

※ お肉に直接カッコの調味料(水以外)に漬け込んで、オーブンで焼いてもおいしいですよ!

