



食育だより1月



令和3年1月 白山市立広陽小学校

あけましておめでとうございます。with コロナで ^{はじ} 始まる ^{ことし} 今年も、みなさんの ^{けんこう} 健康と ^{しあわ} 幸せを ^{ねが} 願い、^{えいせいめん} 衛生面に ^き 気を付けて、「おいしい！」と ^{かんとく} 感動してもらえような ^{きゅうしょくづく} 給食作り ^{いちどう} にスタッフ一同 ^{じぶん} がんばります。みなさんも、自分の ^{けんこう} 健康のため、^た 食べ物の ^{いのち} 命のため、^{つく} 作ってくれた ^{ひと} 人のため、そして ^{ちきゅう} 地球 ^{かんきょう} 環境のために、できるだけ ^{のこ} 残さず ^た 食べて ^{ぜんこう} 全校で ^{ざんしょく} 残食 ^{ゼロ} ゼロをめざしましょう。SDGs の ^{ひとつ} 一つでもある ^{しょくひん} 食品 ^{さくげん} ロス削減にもつながります。

※SDGs: ^{じぞく} 持続 ^{かのう} 可能な ^{かいはつ} 開発 ^{もくひょう} 目標

^{ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん} 1/24~30 は全国学校給食週間です

^{めいじ} 明治22(1889)年 ^{ねん} に ^{やまがたけん} 山形県の ^{ちゅうあいしょうがっこう} 忠愛小学校で、^{いえ} 家が ^{まず} 貧しい ^{こども} 子どものために ^{はじ} 始まった ^{さいしょ} 最初の ^{きゅうしょく} 給食メニューは、^{しおじやけ} おにぎり ^と と ^{ねん} 塩鮭 ^{つけ} と ^{つけ} つけもの ^{だけ} だけでした。130年 ^{いじょう} 以上 ^{いま} たった ^{いま} 今では、^{いろいろ} いろいろな ^{こんだて} こんだて ^{たの} を ^{楽しむ} 楽しむことができます。
1月25日(月)からの ^{1週間} 1週間は ^{まいにち} 毎日 ^{ひが} 日替わりで ^{とくべつ} 特別 ^{こんだて} こんだて ^を を ^{お届け} お届けします。



給食レシピ ジャがいもと大豆のいそあえ 1/13 水

♡ざいりょう (4人分)

ジャがいも ^{2個} 2個 ^{大豆} 大豆80g ^{あおのり} あおのり ^{小さじ} 小さじ 1/3 ^塩 塩 ^{小さじ} 小さじ 1/3

^{かたくり} 片栗粉 ^と と ^あ 揚げ ^油 油 ^は は ^{適宜} 適宜 ^{準備} 準備

♡作り方

- ① ^{大豆} 大豆は ^{一晩} 一晩 ^水 水につけて ^{ふやか} ふやか ^し し、^{水気} 水気を ^{きる} きる。
- ② ^{ジャがいも} ジャがいもは ^{1cm} 1cm ^角 角に ^{切り} 切り ^水 水に ^{さら} さら ^{した} した後、^{水気} 水気を ^{きる} きる。
- ③ ^{ジャがいも} ジャがいもは ^{素揚げ} 素揚げ、^{大豆} 大豆は ^{片栗粉} 片栗粉 ^を を ^{まぶ} まぶ ^し し ^{170℃} 170℃ ^の の ^油 油 ^で で ^{揚げ} 揚げ ^る る。
- ④ ^{青のり} 青のりと ^塩 塩 ^を を ^{まぶ} まぶ ^{して} して ^{でき} でき ^{あがり} あがり。



かんしゃ ^た 感謝して ^た 食べよう

いただきます = ^{いのち} 命 ^{かんしゃ} に感謝



^{わたし} 私たちは ^{まいにち} 毎日、^た 他 ^{いのち} の生き物の「命」を ^{いただき} いただき、^{じぶん} 自分の「命」を ^{やしな} 養っています。
^{まいにち} 毎日 ^{くち} 口にする ^た 食べ物 ^{のうち} のうち、^{みず} 水 ^と と ^{しお} 塩 ^{以外} 以外は ^{すべて} 全て「命」を ^も 持っていた ^{もの} 物ばかりです。
^{こめ} お米、^{やさい} 野菜、^{くだもの} 果物、^{さかな} 魚、^{にく} 肉、^{まめ} 豆、^{たまご} 卵 ^{など} など、^{いち} 一日に ^{やく} 約 ^{30種類} 30種類の「命」を ^{いただき} いただき、
^{じぶん} 自分の ^{からだ} 体の ^{せい} 成長 ^に に ^{やく} 役立 ^て て ^い います。^{たいせつ} 大切な ^た 食べ物 ^を を、^{へいき} 平気な ^{きもち} 気持ち ^で で ^{のこ} 残したり、
^す 捨てたり ^{する} することは、^た 他 ^{いのち} の生き物の「命」を ^{そまつ} 粗末 ^に に ^{する} すること ^に になります。^{しょくじ} 食事 ^{の前} の前 ^に に、「いただきます」と ^{あいさつ} あいさつ ^{する} するのは、「^{いのち} 命 ^を を ^{いただき} いただきます」の ^{いみ} 意味 ^な なのです。

ごちそうさま = ^{ひと} 人 ^{かんしゃ} に感謝



^{しょくじ} 食事が ^{でき} でき ^あ あ ^{がる} がる ^ま ま ^で で、^{いっしょうけんめい} いっしょうけんめい ^{はし} はし ^{まわ} まわ ^{さくもつ} さくもつ ^{つく} つく ^{はこ} はこ ^{りょうり} りょうりを ^し し ^{たり} たり ^{する} することを ^{かんじ} 漢字 ^で で ^{ちそう} 「馳走」と ^か 書 ^き きます。「^{ごち} ごち ^{そう} そう ^{さま} さま」は、^{その} その「^{ちそう} 馳走」
^い という ^{こうどう} 行動 ^に に「^ご ご」と「^{さま} さま」を ^つ つ ^け けた ^{ことば} 言葉 ^{です} です。^{しょくじ} 食事 ^を を ^{する} するために ^{くろう} 苦労 ^を を ^{して} してく ^{れた} れた ^{かた} 方々 ^{への} への ^あ あ ^ら ら ^い い ^と と ^{かんしゃ} 感謝 ^の の ^{いみ} 意味 ^を を ^こ こ ^め め ^た た ^{あいさつ} あいさつ ^が が「^{ごち} ごち ^{そう} そう ^{さま} さま」
^{です} です。