



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

※SDGs: <sup>じぞく</sup> 持続 <sup>かのう</sup> 可能な <sup>かいはつもくひょう</sup> 開発目標

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

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



## 給食レシピ ジャがいもと大豆のいそあえ 1/13 水

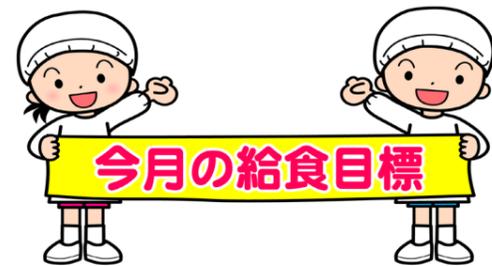
### ♡ざいりょう (4人分)

じゃがいも <sup>2</sup> 2個 <sup>だいず</sup> 大豆80g <sup>あおのり</sup> あおのり <sup>こ</sup> 小 <sup>さじ</sup> 1/3 <sup>しおこ</sup> 塩 <sup>こ</sup> 小 <sup>さじ</sup> 1/3

<sup>かたくり</sup> 片栗粉 <sup>と</sup> と <sup>あ</sup> 揚げ <sup>あぶら</sup> 油 <sup>は</sup> は <sup>てきぎじゅんび</sup> 適宜準備

### ♡作り方

- ① <sup>だいず</sup> 大豆 <sup>ひとばんみず</sup> は一晩水につけて <sup>みずけ</sup> ふやか <sup>し</sup> し、<sup>みずけ</sup> 水気を <sup>きる</sup> きる。
- ② <sup>じゃがいも</sup> じゃがいもは <sup>1</sup> 1cm <sup>かく</sup> 角に <sup>き</sup> 切り <sup>みず</sup> 水に <sup>さら</sup> さらした <sup>あと</sup> 後、<sup>みずけ</sup> 水気を <sup>きる</sup> きる。
- ③ <sup>じゃがいも</sup> じゃがいもは <sup>すあ</sup> 素揚げ、<sup>だいず</sup> 大豆 <sup>かたくり</sup> は片栗粉を <sup>まぶ</sup> まぶし <sup>170℃</sup> 170℃の <sup>あぶら</sup> 油 <sup>あ</sup> で <sup>揚げ</sup> 揚げる。
- ④ <sup>あお</sup> 青のり <sup>しお</sup> と塩を <sup>まぶ</sup> まぶして <sup>できあがり</sup> できあがり。



<sup>かんしゃ</sup> 感謝 <sup>た</sup> して <sup>た</sup> 食べよう

<sup>いのち</sup> いただきます = <sup>かんしゃ</sup> 命に感謝



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

<sup>ひと</sup> ごちそうさま = <sup>かんしゃ</sup> 人に感謝



<sup>しょくじ</sup> 食事が <sup>でき</sup> でき <sup>あ</sup> がる <sup>ま</sup> までに、<sup>いっしょうけんめい</sup> 一生懸命 <sup>はし</sup> に <sup>まわ</sup> 走り回り <sup>さくもつ</sup> 作物 <sup>をつ</sup> を <sup>つく</sup> 作ったり、<sup>はこ</sup> 運んだり、  
<sup>りょうり</sup> 料理 <sup>を</sup> を <sup>し</sup> したり <sup>する</sup> ことを <sup>かんじ</sup> 漢字 <sup>で</sup> で <sup>ちそう</sup> 「馳走」と <sup>か</sup> 書きます。「<sup>ごち</sup> ごちそう <sup>さま</sup> さま」は、<sup>その</sup> その「<sup>ちそう</sup> 馳走」  
<sup>い</sup> という <sup>こうどう</sup> 行動 <sup>に</sup> に「<sup>ご</sup> ご」と「<sup>さま</sup> さま」を <sup>つ</sup> 付けた <sup>ことば</sup> 言葉 <sup>です</sup> です。<sup>しょくじ</sup> 食事 <sup>を</sup> を <sup>つ</sup> 作る <sup>ため</sup> ために <sup>くろう</sup> 苦労 <sup>を</sup> を <sup>して</sup> してく <sup>れた</sup> くれた  
<sup>かたがた</sup> 方々 <sup>への</sup> への <sup>ねが</sup> 労いと <sup>かんしゃ</sup> 感謝 <sup>の</sup> の <sup>いみ</sup> 意味 <sup>を</sup> を <sup>こ</sup> 込めた <sup>あいさつ</sup> あいさつ <sup>が</sup> が「<sup>ごちそう</sup> ご馳走 <sup>さま</sup> さま」  
<sup>です</sup> です。