



食育だより1月



令和4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 コロナで始まる今年も、みなさんの健康と幸せを願い、衛生面に気を付けて、「おいしい！」と感動してもらえるような給食作りにスタッフ一同がんばります。よろしくお祈りします。みなさんも、自分の健康のため、食べ物の命のため、作ってくれた人のため、そして地球環境のために、できるだけ残さず食べて全校で残食ゼロをめざしましょう。SDGsの一つでもある食品ロス削減にもつながります。

※SDGs:持続可能な開発目標

1/24~28 は全国学校給食週間です

明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちのために始まった最初の給食メニューは、おにぎりとお漬物と塩鮭とつけものだけでした。130年以上たった今では、いろいろなこんだてを楽しむことができます。1月24日(月)からの1週間は毎日日替わりで特別こんだてをお届けします。



給食レシピ クロックムッシュ 1/31(月)

材料 (2人分)

食パン・・・2枚 ハム・・・2枚 牛乳・・・1カップ 小麦粉15g バター・・・20g

コンソメ・・・少々 しお・こしょう・・・少々 チーズ・・・適量 パセリ・・・適量

作り方

- ① バターを鍋で溶かし弱火で小麦粉を加えます。よく混ぜなじんできたら牛乳を加えます。もったりしてきたらホワイトソースのできあがりです。
- ② 食パンにホワイトソース、ハム、チーズ、パセリの順番でのせトースターでこんがり焼いて完成です。



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労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。