



食育だより 1 月



令和 8 年 1 月 白山市立東明小学校

あけましておめでとうございます。今年も、みなさんの健康と幸せを願い、「おいしい！」と感動してもらえる給食を提供できるようにスタッフ一同がんばります。みなさんも、自分の健康のため、食べ物^{いのち}の命のため、作ってくれた人^{ひと}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(食品ロス削減)をめざしましょう。

給食から始める SDGs (持続可能な開発目標)

1/24~30 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^{ごはん}と塩鮭^{しおじけ}とつけもの^{つけもの}の^{だけ}でした。130年以上たつた今では、いろいろな^{いろいろ}な^なこと^{こと}だて^{だて}を楽し^{たの}む^むことができます。1月26日(月)からの1週間は毎日日替わりで特別^{とくべつ}なこと^{こと}だて^{だて}をお^お届^とけ^けします。



給食人気レシピ ジャがいもと大豆ののりしお

♡ ざいりょう (4人分)

ジャがいも 2個 大豆 80g あおのり 小さじ 1/3 塩 小さじ 1/3
(片栗粉と揚げ油は適宜準備)

♡ 作り方

- ① 大豆は一晩水につけてふやかし、水気をきる。
- ② ジャがいもは1cm角に切り水にさらした後、水気をきる。
- ③ ジャがいもと大豆はそれぞれ片栗粉をまぶし170℃の油で揚げる。
- ④ 青のりと塩をまぶしてできあがり。



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^{いのち}のうち、水と塩^{しお}以外は全て「命」を持っていた物ばかりです。お米^{こめ}、野菜^{やさい}、果物^{くだもの}、魚^{さかな}、肉^{にく}、豆^{まめ}、卵^{たまご}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^{いのち}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^{りょうり}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」と言う行動に「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^{かたがた}の^{ねぎら}いと感謝の意味を込めたあいさつが「ご馳走様」です。