

いただきます～す

育て！元気な四街道っ子 ~子どもに身につけてもらいたい食習慣~

感謝して食べよう！

給食だより
令和8年1月
四街道市学校栄養士会



1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割などについて多くの方に知つてもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。この期間を通し、改めて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。どんな人たちがかかわっているでしょうか？



私たちの毎日の食事にも、たくさんの人の手がかけられています。また、私たちは動植物の命をいただきいて、自分の命を守っていることを忘れてはいけません。食事は、感謝の気持ちをもっていただきましょう。

ありがとうの気持ちを伝えよう～ふだんの食事でできること～

<p><u>食べる前には「いただきます」のあいさつ</u></p> <p>「いただきます」というあいさつは、食べ物となった動物や植物の命をいただいていること、そして食事ができることへの感謝の気持ちが表されたあいさつです。声を出して、しっかりあいさつをしましょう。</p>	<p><u>よいマナーで食べる</u></p> <p>よいマナーで美しくいただくことは、作ってくれた人のその料理に込めた思いを大切にし、感謝していることを表すことにつながります。好き嫌いをせず、よく味わっていただきましょう。</p>
<p><u>「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに</u></p> <p>「ごちそうさま」は「^{ちそう}馳走(走り回る)」という言葉から生まれました。食事をするために行われた、さまざまな人の努力や仕事に感謝するあいさつです。感謝の気持ちを最後に改めてしっかり伝えましょう。</p>	<p><u>後片付けは思いやりの心で</u></p> <p>洗って片付けてくれることを考え、食器はきれいに重ね、はしやスプーンの向きはそろえます。食べ残しやごみは、きまりに従って片付けましょう。</p>

レッツ チャレンジ クッキング！

給食レシピの紹介 「ポパイサラダ」

材料 4人分

- ・ほうれん草 1束 (3cm幅に切る)
- ・えのき茸 1/3袋 (1/3カット)
- ・のり 1枚 (または刻みのり)

◆子どもたちに人気のあるサラダです。
もやしやにんじんを加えても、おいしいです。

【ドレッシング】

・しょうゆ	大さじ1/2
・酢	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・塩・こしょう	少々
・サラダ油	大さじ1と1/3

冬が旬のほうれん草は、夏にそれたものよりビタミンCが約3倍も多く含まれます。栄養価も高く、安く手に入り、よりおいしくなるので、冬の時期におすすめです。

<作り方>

- ① ほうれん草・えのき茸はゆでて、水を切り、冷ましておく。
- ② のりは、細かくちぎっておく。
- ③ ★を合わせて加熱し、ドレッシングをつくる。
- ④ 食べる直前に①をドレッシング、のりと和える。