



いただきます！

平成 26 年 5 月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 古田 香織

給食だよりリニューアル

「いただきます」

今月から、給食だよりのタイトルを一新しました。新しいタイトルは「いただきます！」です。みなさん、「いただきます」のあいさつをしていますか？「いただきます」は、「私の命のために、動植物の命をいただきます」という意味があります。「多くの生き物を犠牲にして生きている」こと、偉大な自然への感謝の気持ちを表した大切な言葉です。たくさんの命をいただき、その命のつながりがあって、皆、生かされているのです。言葉の意味を考え、心をこめて「いただきます」を言いましょう！



「ごちそうさま」

食事が終わった時のあいさつは「ごちそうさま」ですね。みなさん、「ごちそうさま」のあいさつもしていますか？「ごちそうさま」は、漢字で「ご馳走さま」と書きます。「馳」と「走」はどちらも「走る」という意味があります。つまり、「走り回って食事を用意してくれて、ありがとう」という言葉です。昔は、お客様を迎えるために走り回って獲物を取り、おもてなしをしました。命がけの働きに対し、客人が「ありがとう」と心からの感謝の気持ちを表した言葉なのです。みなさんの食事も、おうちの人や給食の調理員さんなど、いろいろな方が用意してくれていると思います。「ありがとう」の気持ちが伝わるように、心をこめて「ごちそうさま」を言いましょう！



「感謝」

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、日本独特のあいさつです。外国で同じような意味を表す言葉はありません。どちらも感謝の気持ちを表すあいさつの言葉であり、日本の素晴らしい食文化です。豊かで便利な飽食の時代だからこそ、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを毎日大切に積み重ね、本物の「豊かな食」を築いていきましょう。



1年生・給食指導をしました！

4月15日(火)から、1年生の給食が始まりました。前日の14日1校時に1年1組、2校時に2年2組で、給食の配膳の仕方や片づけ方、食事のマナーや決まりごと、給食室の調理の様子などのお話をしました。みんな真剣な様子で、しっかりお話を聞いていました。

給食開始日は、初めてとは思えないくらい、上手に配膳をしていました。手際も良く、驚きました。初めての給食のカレーライスはとても気に入ってくれた様子で、「おいしい！」の声をたくさん聞くことができ、うれしかったです。給食が始まって早二週間ですが、食べ残しも少なく、とても優秀です。これから、ますますの成長が楽しみです。



真剣な様子から、給食を楽しみにしている気持ちが伝わりました。



給食当番さんの配膳がとっても上手！



今月の給食から...

漬けこんで焼くだけの簡単レシピ。
子どもたちにも人気があります！

タンドリーチキン

【材料（四人分）】

とりもも肉200g・カレー粉小さじ1・プレーンヨーグルト大さじ4・
塩少々・こしょう少々・しょうゆ小さじ1・ケチャップ大さじ1/2・
ウスターソース小さじ2/3・白ワイン小さじ1・パプリカ（粉）少々・
たまねぎ1/8個・にんにく1/2かけ

【作り方】

- ① にんにく、たまねぎはおろす。
- ② ①と調味料を混ぜ合わせ、とり肉に下味をつける（1時間以上）。
- ③ オーブンで焼く。（フライパンで焼いてもOK。）