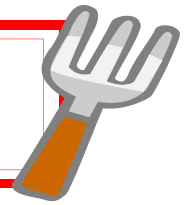




給食だより

令和5年1月 羽黒小学校



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

かんしゃ た
感謝して食べよう

「いただきます」「ごちそうさま」

ふだん しょくじ
普段なにげなくしている食事のあいさつに込められた意味を知っていますか？



「いただきます」



にく さかな やさい こめ
肉や魚、野菜や米、などにも命があります。「いただきます」には「あなたの命を私の命にさせていただきます」と、それぞれの食材に感謝する、という意味があります。また、野菜を作ってくれた方、魚をとってくれた方、料理を作ってくれた方、など、食事ができるまでに関わったすべての方々への感謝の意味もこめられています。

「ごちそうさま」

かんじ か
漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」には「走りまわる」という意味があります。昔は今のよう食材が簡単には手に入らず、食事を出して、もてなすために、走り回って食べ物を集めていました。



いろいろ たいへん おも
いろいろと大変な思いをして食事を用意してくれた方への感謝の気持ちから、食事のあとに「ごちそうさまでした」とあいさつをするようになりました。

* ~ * ~ * ~ * ~ * 1月の献立紹介

* ~ * ~ * ~ * ~ *

<いい歯の日 10日>

まいつき かんじ
毎月8日は「かみかみ献立」として、食物繊維が多く含まれる食品や、食材の組み合わせや調理法の工夫でよくかんで食べられる料理を提供しています。今月は10日をかみかみ献立として、



こんにやく、ごぼう、など、食物繊維が多い食材を入れました。よくかんで、丈夫なあごと歯を育てましょう。

<食育の日 18日>



「ハンバーグのイ茶リアソース」
大山市善師野地区で育てられたお茶を入れて、一風変わったイタリアンソースに仕上げます。お茶の風味やうまみ成分が味わえます。お茶にはビタミン類が含まれており、風邪予防に効果的です。