

給食だより 2月

平成26年2月13日
江戸川区立春江小学校
校長 市原 俊司

いただきます と ごちそうさま は日本人の心



食事のあいさつには、それぞれ意味があります。わたしたちは生き物の命をいただいて生かされています。そのため、ほかの生き物の命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。また、「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは、食材を育てたり、調理したり、駆け回っていただきありがとうございましたという意味が込められています。日本の食事のあいさつを誇りに思い、心を込めてあいさつをしましょう。

食べ物を大切にすることができること！

食べ物を無駄にしないために自分に合った量を考えて、残さずに食べるようにしましょう。好ききらいがある人は、一口でも食べてみましょう。また、自分で調理をする時は、食材の皮をむく時や、端を切り落とす時などに捨てる部分を少なくしましょう。

残さずに 食べよう



無駄なく調理 しよう

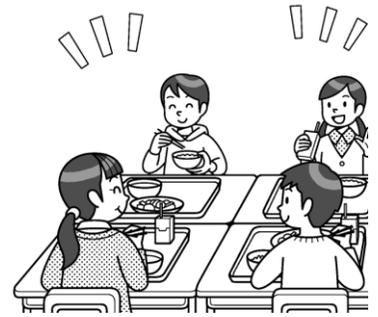


みんなで一緒に同じものを食べる意味

家族や友だちなどと一緒に食事をすることは、大切なことです。食事の用意や片づけを一緒にしたり、いろいろなことを話したりすることで、心のふれあいが深まるとされています。また、みんなが気持ちよく食べられるように食事のマナーにも気を配れるようになります。

ことわざに「同じ釜のめしを食う」という言葉があります。これはいろいろな苦労を共にした親しい仲間という意味です。このことわざがあらわすように同じ場所で同じものを食べることで仲間意識が芽生え、一体感が生まれます。学校給食で一緒に同じ献立を食べるのはこのためでもあります。

家族や友だちとより深くふれあえるように一緒に食事を楽しみましょう。



少年写真新聞社

今月の献立から ～温野菜じゃこ入りサラダ～

材料（4人分）

キャベツ	4枚
きゅうり	1/2本
もやし	1/2袋
にんじん	20g
切干大根	8g
ちりめんじゃこ	15g
白いりごま	大さじ1/2
白すりごま	大さじ1/2
玉ねぎ（すりおろす）	1/4個
サラダ油	小さじ2
ごま油	小さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1弱
さとう	小さじ1と1/2

作り方

1. 切干大根は、戻してさっと茹でる。
2. キャベツ・にんじんは千切りにして茹でる。もやしも茹でる。きゅうりは輪切りにする。
3. ごまとちりめんじゃこは、乾煎りする。
4. 玉ねぎはすりおろして、調味料と一緒に加熱してドレッシングを作る。
5. 1～3をまぜあわせ、ドレッシングとあえる。



お知らせ 毎月16日が給食費の引き落とし日です。通帳を確認し、残高不足にならないようにお願いします。2月17日(月)が最終引き落とし日になります。2・3月分が引き落としになるので早めの入金をお願いします。未納が多くなると、業者への支払いができなくなりますので未納にならないようにしてください。