

いただきます～す

給食だより
令和2年6月
四街道市学校栄養士会

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～

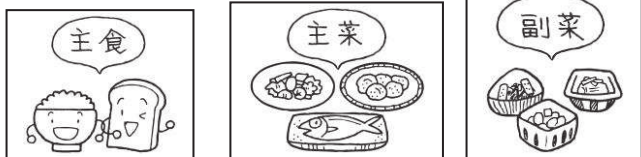
「食べる力」＝「生きる力」を育む食育 6月は、「食育月間」です！

今年度の給食だよりは、昨年度に引き続き「子どもに身につけてもらいたい食習慣」についてお知らせしていきます。併せて、毎月おすすめ給食レシピの紹介もしていきますので、ご家庭での食育にぜひお役立てください。

毎年6月は「食育月間」です。食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも重要です。

●栄養のバランスを考える力を育む食育

自分に必要な、エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子を整える副菜の組み合わせを考えられるように食育を進めています。ひとりひとりが、バランスの良い食事を知ることにより、生涯にわたって健康な体を作ります。



●食べられることに感謝する心を育む食育

食べ物を生産する人や料理を作ってくれる人、植物や動物の命だった食べ物に感謝する気持ちを育むことで、食事の時には「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが出来るようになります。

また、食事が出来るまでを知ることにより、自分の命がたくさんの人々に支えられていることに思いが向くようになります。

●規則正しい食生活は、朝ごはんから

食生活と健康は深く関係しています。

「早寝 早起き 朝ごはん」を
心がけましょう！

朝ごはんを食べると頭の働きが活発になり、体が目覚めて一日の生活リズムが整います。もし朝ごはんを食べないと、1回の食事の量が増えて食べ過ぎることにもなり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。



●地場産物を知ろう！

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」など安心して食べられる良い点があります。

また、どうしてこの地域で作られるようになったかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

●ふだん何気なく食べている給食にも！

学校給食は、主食・主菜・副菜がそろい、栄養のバランスが整っています。メニューを見ながら、何をどれだけ食べたか、どのような料理になるのかを知ることが出来ます。毎回、考えながら食べていくことで栄養のバランスを覚えていきます。

また、季節の節目に食べる行事食や、地元ならではの味を伝える郷土料理などを献立に取り入れたり、地場産物を使用したりもしています。

～給食レシピの紹介～

にんじんサラダ

今が旬のにんじんを使用

【材料・4人分】

にんじん 中1本
きゅうり 1/2本
ツナ 30g
玉葱 10g
※セロリー 少々

(あればよりおいしい)

サラダ油 大さじ1
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
マスタード 少々

【作り方】

- ① にんじんは、千切りにし茹でて冷ます。きゅうりは千切り、セロリーはみじん切りにする。玉葱は、みじん切りにし水にさらす。
- ② 調味料を混ぜドレッシングをつくる。
- ③ ①の野菜をドレッシング・ツナと和える。



いただきます～す

給食だより
令和2年7月
四街道市学校栄養士会

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～ 食事のマナーを知ろう



食事のマナーの基本とは

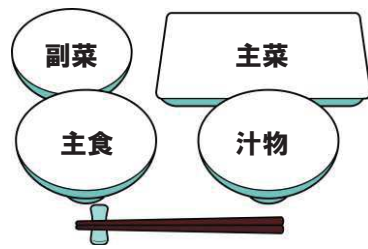
マナーとは、堅苦しい決まりごとではなく、周りの人を思いやる気持ちが態度や行いとなって表れたものです。楽しい雰囲気の中で食事ができるように、マナーを守って食事をしましょう。

姿勢よく食べる

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分けて、いすにきちんと腰かけ、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。



食器を正しい位置に配膳する



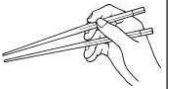
古くから食べ継がれてきた、和食の配膳の基本スタイルです。

茶わん・はしを正しく持つ



親指以外の4本の指を伸ばし、指の腹にごはん茶わんのせ、親指をごはん茶わんのへりにかけます。

上のはしは、鉛筆を持つように持ち、下のはしは、親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



周りの人の迷惑にならないようにする

口に食べ物を入れたまま話すことや、食事中にふさわしくない話題はやめましょう。みんなと気持ちよく食事できるように心がけることが大切です。



感謝して残さず食べる

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べることも大切なマナーの1つです。

いただきます

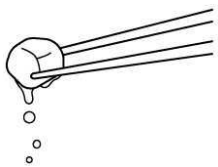


ごちそうさま

気をつけよう！ きらいばし

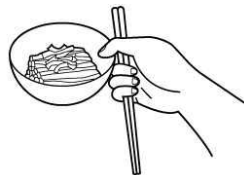
食事中にしてはいけないはしづかいを「きらいばし」といいます。一緒に食べている人に、いやな思いをさせないためのマナーです。

涙ばし



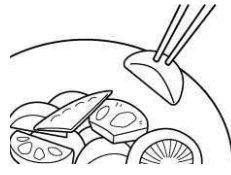
食べ物から、汁をポタポタとたらしながら持ってくること。

持ちばし



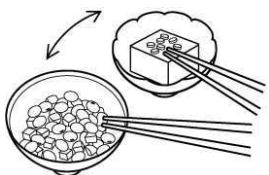
はしを持ったまま、同じ手で食器を持つこと。

刺しばし



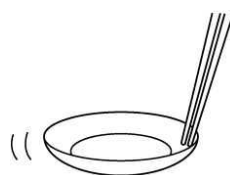
食べ物を、はしでくしのように刺すこと。

迷いばし



どの料理にするか、料理の上ではしを動かすこと。

寄せばし



食器にはしを引っかけて、引き寄せたり移動させたりすること。

探りばし



料理の下から、食べたいものを探り出すこと。

～はしづかいの練習ができる～

給食レシピの紹介 6人分

【ブロッコリーとチキンのサラダ】

ブロッコリー	1株 (小房に分ける)
にんじん	1/3本 (いちょう切り)
コーン缶	50g
鶏ささみ肉	2本
下味	酒 大さじ2/3
	塩 少々
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
白すりごま	大さじ2/3

<作り方>

- ①ブロッコリーとにんじんをゆでて冷ます。
- ②鶏ささみ肉は、下味を付けて蒸した後、細かくほぐす。
- ③★を全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、材料と合わせる。

いただきます～す

給食だより
令和2年9月
四街道市学校栄養士会

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～

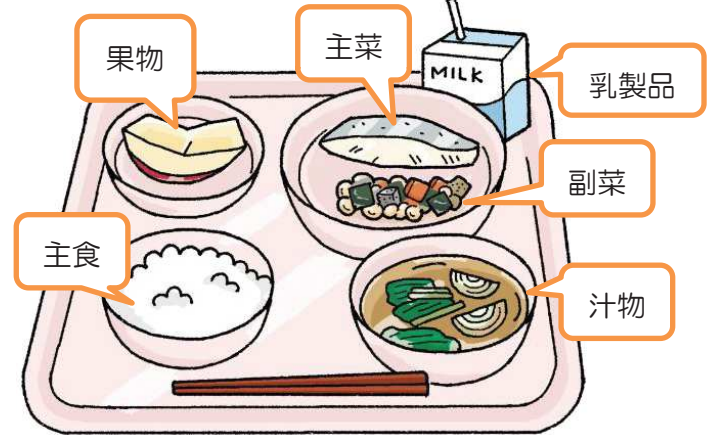
スポーツする時の食事

スポーツでよいプレーをするためには、練習と同じくらい食事が重要です。栄養のバランスや食事のとり方などによって、体の状態がかわってくることもあります。試合などで力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。



大切なのは 栄養のバランス。

小中学生は成長期であり、筋肉や骨が発育するため、エネルギーや栄養素は、体重当たりで換算すると成人以上に必要になります。主食、主菜、副菜、汁物、乳製品、果物をそろえて、多くの食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をとることができます。特にカルシウム、鉄、食物繊維は不足しがちです。より意識して栄養素が不足しないようにしましょう。

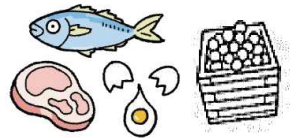


スポーツに合わせた食事をとろう。

栄養のバランスのよい食事にプラスして、発揮する力を高める食べ方も大切です。スポーツによって「筋力系」「持久力系」「瞬発力系」の3タイプに分けられます。それぞれに必要な栄養素を知り、毎日の食事に取り入れていきましょう。

●筋力系競技 ⇒ 一瞬で全力に近いパワーを使う競技。

筋肉の材料となるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多く含まれている食品には、脂肪を多く含んでいるものも多いので注意しましょう。



●持久力系競技 ⇒ 長時間運動を続ける競技。

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、炭水化物をエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。体の調子を整えるビタミンCや貧血予防に役立つ鉄を含む食品もおすすめです。



●瞬発力系競技 ⇒ 短時間にすべての力を出しきる競技。

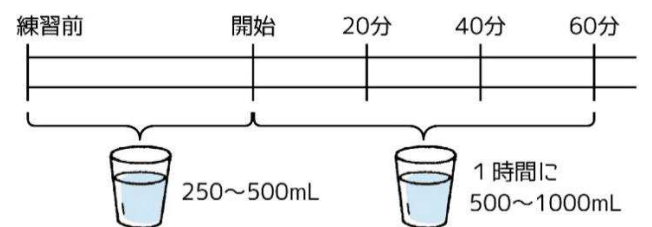
たんぱく質と炭水化物に加え、丈夫な骨や歯をつくり、筋肉の収縮に必要なカルシウムを多く含む食品も取り入れるようにしましょう。



サッカー 筋力系+持久力系+瞬発力系	バレーボール・バスケットボール 筋力系+持久力系+瞬発力系	テニス・卓球・バトミントン 筋力系+持久力系+瞬発力系	野球・ソフトボール 筋力系+瞬発力系
投てき競技 筋力系	陸上長距離 持久力系	陸上短距離 瞬発力系	剣道 筋力系+瞬発力系
体操 筋力系+瞬発力系		ラグビー 筋力系+持久力系+瞬発力系	

水分補給を忘れずに！

水分はこまめにとりましょう。練習する30分前位に250～500mL、練習中には20分に1回程度の給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、水分と塩分の補給ができるスポーツドリンクを活用しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。

<レシピ紹介>

～不足しがちなカルシウム・鉄・食物繊維がとれるレシピ！～

ひじきのサラダ

<材料 4人分>

乾燥芽ひじき	5g	水で戻してゆでて冷ます
ツナ缶	1缶 (70g)	油をきる
にんじん	1/6本	千切りにしてゆでて冷ます
きゅうり	3/4本	千切り
チーズ	20g	5mm角に切る

サラダ油	大さじ1	A
しょう油	大さじ2/3	
酢	小さじ2	
砂糖	小さじ1	

<作り方>

- ① Aの調味料を合わせてドレッシングをつくる。
- ② ひじきをドレッシングの1/3で漬けておく。
- ③ 食べる直前に全材料を残りのドレッシングで和えて出来上がり。

いただきます～す

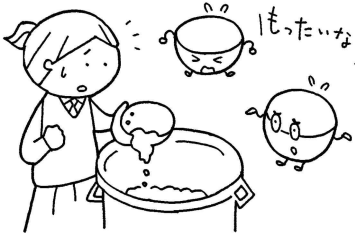
* 育て！元気な四街道っ子 *

給食だより
令和2年10月
四街道市学校栄養士会

～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

食べれば栄養
残せばゴミ！

食品ロスを減らそう！



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。日本はたくさんの食べ物を海外からの輸入に頼っており、食料自給率は37%です。一方で、食品ロスは年間約**612万トン**（平成29年度推計値）と、日本だけで世界全体の食糧援助量**380万トン**の約1.6倍もの食べ物が廃棄されています。食べ物そのものが無駄になるだけでなく、食べ物の生産や輸送に関わるエネルギーや、ごみを処分するために余分なエネルギーも消費しているのです。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体で様々な取り組みを行うことが必要です。食品ロス削減に向けて、できることを実践していきましょう。

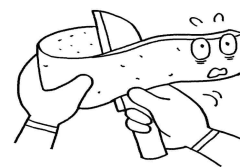
買いすぎない

値段が安いなどの理由で買いすぎると、結局使いきれず無駄にする原因になります。あらかじめ冷蔵庫の中身などを確認し、必要な分だけ買うようにしましょう。



食材の「捨てるすぎ」に注意

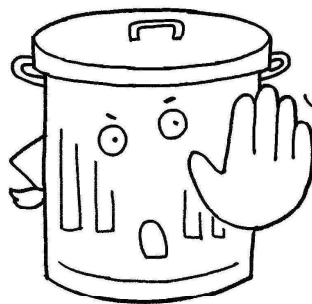
調理の時に野菜の皮を厚くむきすぎたり、レタスなどの外側の葉を余分に取除いたり、食べられる部分まで捨てていませんか？「捨てるすぎ」に注意しましょう。



家庭でできる 食品ロス ゼロ作戦

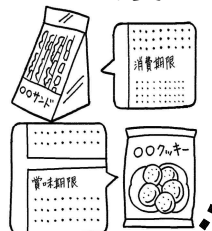
使いきろう！食べきろう！

調理の際には、食べきれ分量をつくるようにしましょう。また、野菜の皮のきんぴら、ぎょうざの皮のミニピザなど、残った食材や料理もリメイク料理にして、最後までおいしく食べきりましょう。



表示の「期限」の違いを正しく理解する

「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。「賞味期限」は期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。違いを正しく理解し、活用しましょう。



好き嫌いをなくそう

すぐにできる食品ロス削減の方法は「残さず食べること」です。苦手な食べ物や初めて食べる料理など、「嫌いだから」「食べたくない」「なんとなく…」などの理由で残してしまったひとくちが、大勢分集まるとたくさんの量になってしまいます。好き嫌いや食わず嫌いをなくし、食べ残しを減らしていきましょう。



～オススメレシピ～

さんまごはん

《材料》（4人分）

ごはん	2合分	いりごま	小さじ1
さんま	2尾	しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ2	みりん	大さじ1
★おろししょうが	大さじ1/2	砂糖	大さじ3
片栗粉	適宜	塩	小さじ1/4

《作り方》

- ①さんまは三枚におろし、身を2cmくらいの角切りにする。☆で下味をつけ、片栗粉をまぶし、から揚げにする。
- ②★の調味料を一煮立ちさせ、たれをつくる。たれの約2/3量を①にからめる。
- ③ごはん、残りのたれと②、ごまを混ぜ合わせる。



さんまを鶏のから揚げにすると、「から揚げごはん」になります。残ったお刺身などを活用したリメイク料理としても◎です。

いただきます～す

給食だより
令和2年11月
四街道市学校栄養士会

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～ 千産千消について知ろう

千産千消とは

その地域で生産された農産物や海産物などを、その生産された地域内において消費することを地産地消といいますが、千葉県では、地産地消を千葉の「千」に置き換えて千産千消と使うことが多いです。四里四方（約16km以内で採れたものを食べると健康に良い）の考えと、身土不二（人間は土とは切っても切れない関係であり、近くで採れたものを食べる）の考えが原点とされています。



千産千消のメリット

新鮮

ほかの地域や海外から運ぶことより、近くでとれた食べ物が届くため、新鮮でおいしく、栄養がたくさんあるうちに調理できます。



安心

いつ・どこで・どんな人によって生産された食べ物なのか、わかるため、信頼が生まれ、安心して食べられます。



環境にやさしい

食べ物を運ぶ距離が短くなるので、ガソリンや輸送中に出る排気ガスを抑えることができます。



郷土料理が伝わる

日本列島は寒流と暖流にはさまれ、季節風が吹くため、土地ごとに気候が違い、とれる食べ物も異なります。

地域でとれる食べ物を使い、土地にあった調理法で作られるのが郷土料理です。地域の食べ物を使うため、昔から食べられている料理が受け継がれます。



町が活性化する

食べ物を作る人の思いと、食べる人の感謝が伝わり、町が元気になります。



学校給食の取り組み

四街道市では、年間を通して四街道市産コシヒカリの米を使用しています。そのほかには、JA千葉みらい協力のもと、四街道市産や近隣（佐倉市・八街市）の野菜を使用しています。また、11月に「千産千消デー」を設け、中学校区ごとに地場産物を豊富に使用した献立をとりいれるなど、積極的な活動を行っています。

勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。勤労感謝の日は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」と定められています。

毎日みなさんが食べている食事は、農作物や畜産物を育てる人、漁をする人、食材を運ぶ人、料理をする人など、さまざまな職業の人が関わっています。

感謝の気持ちを表すために、一人一人になにができるか、この機会にご家庭で話し合ってみませんか。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

<レシピ紹介>



☆11月が旬の里芋・ごぼう・にんじんを使ったレシピ☆

炊飯器で作れる！里芋ごはん

<材料 4人分>

精米	300g
水	400g
里芋（いちょう切り）	80g
鶏肉（小間切れ）	40g
ごぼう（ささがき）	20g
にんじん（千切り）	40g
しいたけ（薄切り）	15g

<調味料>

しょうゆ	大さじ2/3
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2

<作り方>

- ①肉と野菜を切る。
- ②米をとぎ、炊飯器に米と調味料を加え2合の線まで水を入れる。
- ③炊飯器にカットした食材を加える。
- ④通常の炊飯開始！
- ⑤炊き上がったら軽く混ぜれば完成です！

☆いろいろにグリーンピースや絹さやを

散らしてもおいしさがアップします。

☆里芋のところを、さつま芋やじゃが芋でもつくれます。

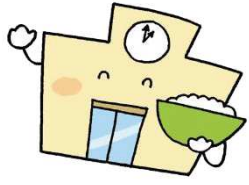


いただきます～す

給食だより
令和2年12月
四街道市学校栄養士会

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～ 食事を大切にしよう



学校での食育には6つの視点があり、その中の一つに「食事の重要性」があります。食事の重要性は、子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには何よりも食が大切であるという視点です。食は人間が生きていく上で欠かすことのできないものであり、健康な生活を送るためには、健全な食生活や食環境が大切です。

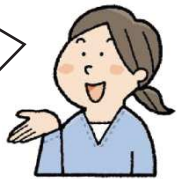
食事の役割



- ①生命の維持や健康を保つ。
- ②活動のエネルギーになる。
- ③体を成長させる。
- ④生活のリズムをつくる。
- ⑤コミュニケーションの場となり、人間関係を深める。
- ⑥食文化を継承する。

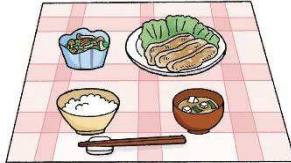
健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう！

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれ働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



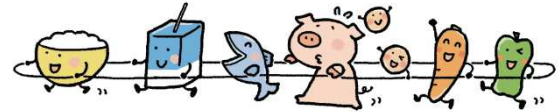
バランスのよい食事の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



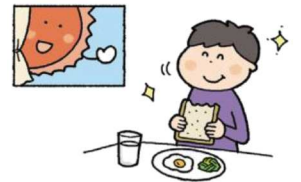
主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

元気な1日は朝ごはんから！



私たちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝ごはんは、午前中に勉強したり活動したりするための、大切なエネルギー源になります。また、生活のリズムを整えるためにも朝ごはんは大切です。元気に1日をスタートできるよう、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。



家庭での食事を大切に！

1年間の食事回数は1095回（1日3回×365日）です。そのうち、給食が占める回数は約1/6です。ぜひ、ご家庭で家族そろって食事をする機会を増やしたり、一緒に食事を作ったりなど、食育に取り組んでみませんか。



☆学校給食人気レシピの紹介☆

イカのかいん揚げ（4人分）



イカ短冊切り(1cm×3cm程度)	200g	
A	塩	2つまみ
	こしょう	少々
	酒	小さじ1と1/2
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
B	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	みそ	大さじ1/2
	醤油	小さじ1
	水	大さじ2
白いりごま	お好みの量	

- ①イカにAの調味料で下味をつける。
- ②Bの調味料を混ぜ合わせて加熱し、たれを作る。ごまはフライパンで乾煎りしておく。
- ③イカに片栗粉をまぶし、180℃の油で5分程度揚げる。
- ④揚げたイカにたれとごまをまぶす。

ごまのかわりに、ダイスアーモンドを使うのもおすすめです。また、イカのかわりに、鶏肉でもおいしいです♪



いただきます～す

給食だより
令和3年1月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子

～感染症の予防に～手洗いを見直そう！



寒さが厳しくなり、水も冷たくなってきました。手洗いがおろそかになっていませんか？わたしたちの手は、普段いろいろなものに触っています。そして、何気なく自分の顔や体も触っています。そのようにして手についた汚れや細菌、ウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、感染症につながります。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症の予防のために、手洗いを見直してみましょう。



こんな時は手を洗おう！



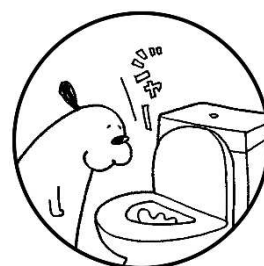
外から帰ってきた時



料理をする前



食事の前後



トイレのあと



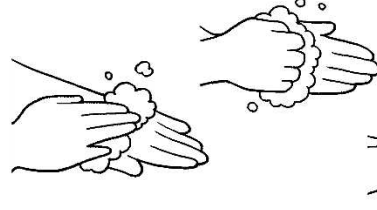
くしゃみ・せきをした後
鼻をかんだ後

ポイントを知ってしっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗いきれない部分が出てしまいます。つめの間、指先、親指、手首は洗い残しがちです。洗い残しがでないよう順番を決めて洗いましょう。



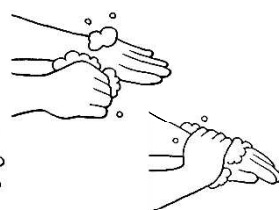
流水で手をぬらし、せっけんをつけて手のひらでしっかり泡立てる



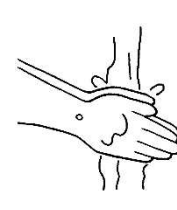
手の甲を洗う



指先、つめの間、指の間をしっかりと洗う



親指、手首を洗う



流水ですすぐ



清潔なタオルやハンカチでふく

指先ちょっと洗いに気を付けよう！

「寒いから」「めんどうだから」などといって指先だけをさっと水で流すような手洗いをしていませんか？

これでは手を洗っていることにはなりません。ポイントを守ってしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



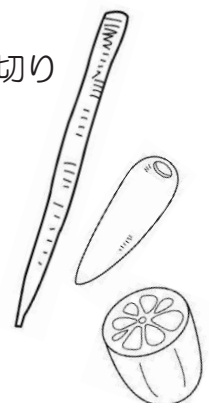
☆学校給食人気レシピの紹介☆

根菜サラダ (4人分)

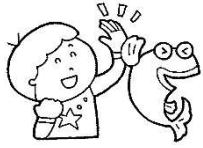
ごぼう	80g
にんじん	20g
れんこん	60g
ホールコーン缶	30g
★マヨネーズ	大さじ2
★みそ	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1/2

- ①ごぼうとにんじんはせん切り、れんこんはいちょう切りにし、歯ごたえが残る固さにゆでてさます。
- ②ホールコーンは汁を切っておく。
- ③★を合わせ、ドレッシングを作る。
- ④食べる直前にドレッシングで野菜を和える。

●根菜は、内側から体を温めます。寒い季節にもおすすめのサラダです。



いただきます～す もっと食べよう 魚



「骨がある」「食べるのが大変」「においが苦手」などの理由から、2001年をピークに日本人の魚介類の消費が減少し続けています。成長期の子もたちに必要な栄養素も含まれている魚は、将来の生活習慣病予防にも効果的です。今回は『魚の栄養』と『おいしく食べる工夫』を紹介します。



おいしい魅力がいっぱい！

たんぱく質

体内で合成できない「必須アミノ酸」をバランスよく含んでいます。吸収や利用効率が高く、良質なたんぱく質です。

DHA (ドコサヘキサエン酸)

脳や神経の発達に欠かせない脂質です。記憶力や学習効果を高めてくれるといわれています。



カルシウム

骨や歯を丈夫にしてくれます。特に、しらすやししゃもなどの小魚を丸ごと食べると、しっかり摂ることができます。

タウリン

いかやたこに多く含まれ、疲労回復や、血圧・コレステロールを下げる効果があります。

EPA (エイコサペンタエン酸)

悪玉コレステロールを減らし、血管の健康を守る働きをする脂質です。

DHAとEPAは魚(特にさば・ぶり

・いわし・さんま・まぐろなどの青魚)に含まれ、肉類にはほとんど含まれていません。



ぜひお試しください♪



* においが苦手な人には・・・

- 下ごしらえをしっかりとしましょう。
- 内臓がついている場合はきれいに取り、丁寧に水で洗う。
- 塩をかけて30分ほどおき、出てきた水分をふき取る。
- 生姜・ねぎなどの香味野菜や、しょうゆ・みそ・塩こうじなど、調味料に漬けて臭みを取りましょう。
- 鮮度のよいものを使いましょう。
- いつもと違う味付けや調理方法にもチャレンジしてみましょう。
- バターや香辛料、マヨネーズやケチャップなどで風味をつける。
- 片栗粉や小麦粉をまぶしてうまみを閉じ込める。



くさみの少ない白身魚も使ってみましょう。



* ぱさぱさした食感や骨が気になる人には・・・

- 小さく切った魚から挑戦してみましょう。食べやすく角切りにしたり、ほぐして料理に混ぜることもおすすめです。
- たれやあんをかけてみましょう。とろみなどの水分が加わることで、食感もよくなります。
- 小さな魚(しらす・ちりめんじゃこ・豆いわし・ししゃも・わかさぎなど)から挑戦してみましょう。骨もやわらかく、丸ごと食べることができます。
- 骨なしの切身も上手に活用してみましょう。

給食レシピ シャケ大根

材料 (4人分)

※分量はお好みで調節してください。

- 鮭 200g
 - 大根 200g
- 【一口大に切ります。あらを使ってもOK!】
- 【1cmのいちょう切りにして下ゆでしておきます。】

食べやすく、体の中からぽかぽか温まります。

煮汁の材料

- おろし生姜 10g (チューブだと8cmくらい)
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ1強
- みりん 大さじ2/3
- 醤油 大さじ1
- 水 カップ1/3



作り方

- ① 煮汁の材料を鍋に入れ、煮立ったら鮭と大根を入れ、落とし蓋をして中火で15分煮込みます。
- ② 火が通ったら一旦火を止め、食べる前に再加熱してできあがり!



☆一旦火を止めることで、中まで味がしみ込みます。

いただきます～す

給食だより
令和3年3月
四街道市学校栄養士会

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

<給食にはこんな人々が関わっています。>



みなさんが毎日食べている食事には、たくさんの人々の手がかかっています。食材は動物や植物の命そのものです。それらの食材を育てた人、収穫した人、加工した人、運搬した人、調理した人などたくさんの人々が関わって食事をとることができています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。食事を残さず食べることも感謝の気持ちを表すことにつながります。

～「いただきます」「ごちそうさま」の意味は？～



いただきますとは…

“もらう” “食べる” のていねいな言い方（謙譲語）で「いただく」という言葉からできたあいさつです。食べ物にはそれぞれ命があり、食事はその命をいただいています。また、食事を用意してくれる人への感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさまとは…

「ごちそうさま」は「御馳走様」という漢字で表します。昔はスーパーなどのお店もなく、冷蔵庫のような食べ物を保管するものもなかったため、食事を用意するのは大変でした。そんな中でも走りまわって食事を用意（馳走）してくれた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉です。



☆学校給食人気レシピの紹介☆

ちらしずし（4人分）

～春の到来を感じさせるひなまつりにお祝いの行事食です。～

- ごはん（4杯分）
- A
- 酢 大さじ2と1/2
 - 砂糖 大さじ1と1/2
 - 塩 小さじ1/2
 - 白いりごま 適量
 - 人参 中1/5本
 - れんこん 中1/4
 - 干しいたけ 2g
 - 鶏むね小間肉 40g
- B
- 醤油 小さじ2
 - 砂糖 小さじ1弱
 - みりん 小さじ1/3
 - 水 大さじ4

<作り方>

- ① 炊いたごはんにAの合わせ酢を混ぜて、酢飯を作る。
- ② 人参は千切り、れんこんは薄くスライス、干しいたけは戻して千切りにする。
- ③ Bの調味料で②と鶏肉を煮る。白ごまはフライパンで乾炒りしておく。きぬさやはさっとゆでおく。
- ④ ①の酢飯に煮た具と白ごまを混ぜる。
- ⑤ ごはんを皿に盛り付け、上に玉子、のり、きぬさをちらして出来上がりです。



えびやでんぶなどを
かざっても彩りが
きれいです！

- 細切り玉子 お好みの量
- きざみのり お好みの量
- きぬさや 適量

