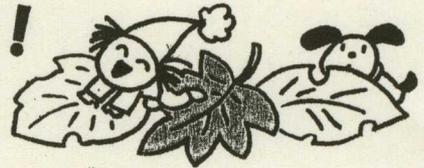


# ～11月 食育だより～

早宮小学校

## 感謝の気持ちを伝えよう!

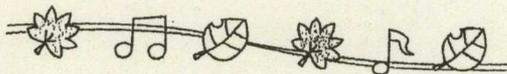


11月23日は「勤労感謝の日」です。

「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日として制定された国民の祝日です。

この日は、私たちの生活を支えてくれる、すべての人や物に感謝する日です。

給食もたくさんの人や物に支えられてできています。作物を実らせてくれた自然、一生懸命育った作物、作物を育ててくれた人、作物を運んでくれた人そしてそれらを買うために働いてくれたおうちの人も…給食を支えるすべてに感謝して心をこめて、姿勢を正して「いただきます」とあいさつをしましょう。食べ終わったら、私たちの生きる糧になったので「ごちそうさま」をしましょう。



### 「いただきます」とは、

普段使っている「いただきます」というあいさつの言葉は、私たちが自然の恵みや生き物の命をいただけて生きてい



### 「ごちそうさま」とは、

「ご馳走さま」の馳走は、走りまわるとい意味です。昔は、お客様が来ると、おもてなしの料理をつくるために食べ物を海や山まで探しまわって準備しなければならい



## 給食の副菜を紹介します。

不足しがちな野菜を使用し食事が一品増えると心も体も満たされます。

給食では、安全のため衛生を考慮し加熱処理していますが、家庭で、生で食べる時はよく洗い水気をきる。

ドレッシング・和えものも給食では煮立っていますが、これも家庭では混ぜるだけ、又はレンジで1分位温めることをおすすめします。

### やさいサラダ

材料(4人分)

キャベツ	200g	合わせ調味料
もやし	50g	サラダ油 大匙1
赤パプリカ	1/2コ	酢 大匙1/2
塩	少々	塩 小匙1/4
		からし 少々
		さとう 小匙1
		こしょう 少々

作り方

- 1、キャベツは、短冊に切り茹でる。  
もやしは、さっと洗い茹でる。  
赤パプリカは、縦半分になり、種をとって、食べやすく細切りし、茹でる。
- 2、合わせ調味料を作る。
- 3、食べる直前に1と2を合わせ器に盛る。

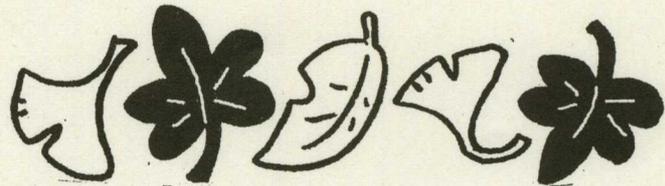
### 大根サラダ

材料(4人分)

大根	200g	合わせ調味料
きゅうり	1/2本	サラダ油 大匙2
にんじん	1/2本	酢 大匙1
塩	少々	しょうゆ 大匙1/2
		ごま油 大匙1/2
		塩 小匙1/4
		さとう 小匙1
		白ごま 小匙1
		こしょう 少々

作り方

- 1、大根・きゅうり・にんじんは、千切り。(茹でて塩をふる。)  
又は(塩を少々ふって、水気を出しぼる。)
- 2、合わせ調味料を作る。
- 3、食べる直前に1と2を合わせ器に盛る。



### わかめサラダ

材料(4人分)

キャベツ	150g	合わせ調味料
きゅうり	1/2本	サラダ油 大匙3
生わかめ	10g	酢 大匙2
にんじん	1/4本	塩 小匙1/4
ホールコーン	30g	さとう 小匙1
塩	少々	こしょう 少々

作り方

- 1、キャベツ・にんじんは、千切り。きゅうりは、輪切り。  
(茹でて塩をふる。)  
又は(塩を少々ふって、水気を出しぼる。)
- 2、生わかめは、戻して食べやすく切る。  
ホールコーンは、水気をきる。
- 3、合わせ調味料を作る。
- 4、食べる直前に1と2と3を合わせ器に盛る。

### 大根ゆず風味

材料(4人分)

大根	200g	合わせ調味料
きゅうり	1/2本	酒 大匙1
塩	少々	塩 小匙1/4
		さとう 大匙1/2
		しょうゆ 小匙1
		酢 大匙1/2
		水 大匙1/2
		ゆず果汁 少々
		(又はゆず絞り汁)

作り方

- 1、大根・きゅうりは、短冊切り。(茹でて塩をふる。)  
又は(塩を少々ふって、水気を出しぼる。)
- 2、合わせ調味料を作る。  
(煮立てておく。)  
(又は、レンジで1分位あたためる。)
- 3、1と2を合わせ器に盛る。

## 旬の野菜を食べよう

キャベツを使うところを春や冬ならブロッコリーに変えたり、初夏ならグリーンアスパラに変えたりすると季節感を味わうことができます。