



# 食育だより

練馬区立八坂小学校  
平成 24 年 7 月 19 日

## 「いただきます」や「ごちそうさま」って あいさつするのは、なぜでしょうか？

みなさんはいつもしぜんに、食事の前に「いただきます」、食事の後に「ごちそうさま」とあいさつをしていますね。なぜ「いただきます」「ごちそうさま」なのでしょう？考えてみましょう。

あいさつするとき、両手を合わせる人もいますね。「ありがとうございます」という感謝の心があらわ表れている気がしませんか。では、だれに感謝するのでしょうか。食事を作ってくれた人？食べ物を育ててくれた人？あるいは、野菜とか肉や魚といった食べ物に？それとも、すべてに？

実は、わたしたち人間は、動物や植物の命を食べることで生きているのです。そのことを考えると食べ物になる動物や植物に命をいただいて、「ありがとうございます」という気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」としぜんにあいさつをしているのではないのでしょうか。

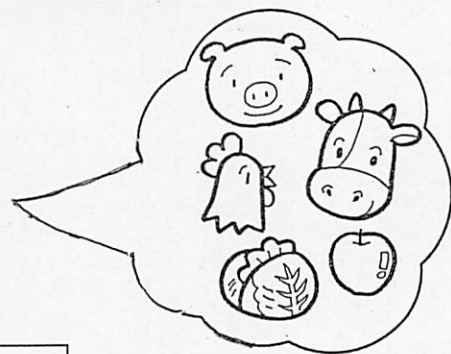
さらに、農家の人が農作物を育てて収穫し、畜産業の人が動物を育て、漁業の人が魚をとり、それらを加工したり運送したりする人もいます。多くの人たちのおかげで、わたしたちは食べ物を食べることができるのです。

また、家庭や学校で食事を作ってくださる人がいるから、一日三回きちんと食事をとることができます。おうちの人や給食室の人にも感謝しなくてははいけませんね。

これで、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをなぜするのかわかりましたか。

いただきます!

ごちそうさま!



ご家庭にお礼とお願い

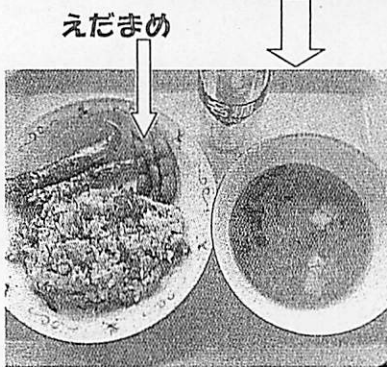
いつも「早ね☆早おき♡朝ごはん週間」の取り組みに、ご協力いただきありがとうございます。もうすぐ、夏休みです。休み中でも、規則正しい生活ができるようお願いします。小学生の時の生活習慣が、大人になった時の生活習慣につながります。今を大切に健康の基礎を築きましょう。



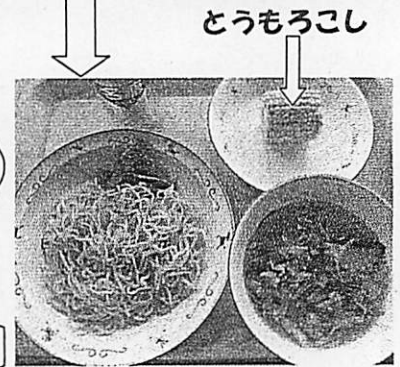
えだまめのさやとり 3年生



とうもろこしの皮むき 2年生



えだまめ



とうもろこし

えだまめやとうもろこしは、  
白石農園さんから朝採りの  
ものが届きました。

とてもおいしい きゅうしょく でした

夏休みには、家族の方と一緒に、食事作りのお手伝いができるといいですね。えだまめのさやとりやとうもろこしの皮むきなど、できることからやってみましょう。いろいろな体験をすることが、生活面だけでなく学習面でも役に立つことと思います。

♪おすすめレシピ♪

ぶた 豚キムチどん

ざいりょう(4人ぶん)



暑くて食欲がないときに  
もりもりごはんが食べられる  
1品です♪

つくいかた

- |             |              |             |
|-------------|--------------|-------------|
| ごはん         | 適量           |             |
| にんにく        | 少々           | (みじん切り)     |
| しょうが        | 少々           | (みじん切り)     |
| 炒め油         | 少々           |             |
| 豚こま肉        | 100g         |             |
| キムチ         | 60g          |             |
| たまねぎ        | 120g (中1/2こ) | (スライス)      |
| にら          | 1/4わ         | (3cmくらいに切る) |
| ねぎ          | 40g (1/2本)   | (ななめ切り)     |
| はくさい        | 80g          | (ざく切り)      |
| にんじん        | 40g (中1/2本)  | (せん切り)      |
| 醤油          | 小さじ1         |             |
| さとう         | 小さじ1/3       |             |
| しょうゆ        | 大さじ1強        |             |
| コチュジャン(あれば) | 少々           |             |
| でんぷん        | 小さじ2         |             |
| 水           | 小さじ2         |             |

- ① やさいを切っておきます。
- ② フライパンに油・にんにく・しょうがを入れて火をつけます。  
こがさないように炒め、よい香りが出たら、豚肉を入れて炒めます。
- ③ 肉の色がかわったらにんじん・たまねぎを加えます。
- ④ はくさいを加え、さとう・醤油を入れたらふたをして蒸し煮にします。
- ⑤ キムチを加え、しょうゆで味をととのえ、仕上げにねぎ・にらを  
加え、水でといたでんぷんでとじます。
- ⑥ お皿にごはんを盛り、上から⑤をかけます。



キムチ・コチュジャンの量は辛さをみて調節してください。