

「ぱくぱくだより」

令和 8 年 1 月号

あけましておめでとうございます。とても寒い日が続いていますが、体調を崩してはいませんか？冬は、かぜやインフルエンザなどの病気にかからないよう、注意が必要です。家に帰ったら、手洗いをするように心がけましょう。また、かぜなどの病気にかかりにくくなるように、魚や肉などのたんぱく質や野菜・果物のビタミンをバランスよくとって、元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

感謝して食べよう

「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか？

**大切なものを
「頂く」「戴く」**



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上のせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをとれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

**人々の働きに
「ごちそうさま」**



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。



大根

おでんやぶり大根など、冬の食卓に欠かせない大根。日本では約 1300 年前から作られていたという記録が残っています。

日本には地域によって特色ある大根が育てられていて、現在 100 種類以上の品種があります。また、根に近ければ近いほど、ピリリと辛い大根おろしになり、やさしく円をかくようにおろすと甘みのある大根おろしになります。

【大根の栄養】

大根にはビタミン C が多く含まれていて、かぜなどの病気にかかりにくしてくれます。



❖ 給食レシピ ❖

石狩鍋 ～北海道の郷土料理～

【材料(4 人分)】

さけ角切り	100g
大根	100g
にんじん	40g
じゃがいも	120g
はくさい	120g
焼き豆腐	80g
こんにゃく	80g
ねぎ	25g
中みそ	大さじ1と1/2
酒	小さじ1強
削りぶし(だし)	8g
だし昆布	2g
水	100ml
調理用牛乳	40ml

【作り方】

- ① 材料の水より多めの水に出し昆布を入れて加熱し、沸騰前に取り出し、削りぶしを入れてだしをとる。
- ② こんにゃくは三角形に切り、下ゆでしておく。
- ③ 大根、にんじんはいちょう切りにする。
- ④ じゃがいも、焼き豆腐は一口大に切る。
- ⑤ はくさいは2cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 鍋に①のだし汁 100ml を入れ、大根・にんじん・じゃがいも・こんにゃくを入れて煮る。
- ⑦ 焼き豆腐・はくさいを加えて、さらに煮る。
- ⑧ 野菜が柔らかくなってきたら、さけ角切りを入れて、ゆっくり混ぜる。
- ⑨ 中みそ・酒・調理用牛乳を加えて味付けし、最後にねぎを加えて仕上げる。

☆ 一口メモ ☆

- 給食の野菜の切り方を載せています。ご家庭で好きな切り方で切ってください。
- バターを加えてもおいしいです。

