

給食だより

令和6年2月号
松戸市立旭町小学校

今月の献立から



「いただきます」「ごちそうさま」を大切に

2月の生活目標は「感謝の気持ちを表そう」です。各クラスでは「ありがとうの言葉を使おう」「六年生を送る会をがんばろう」などの具体的な取り組みを子どもたちが考えて取り組んでいます。

食事の場面での感謝の気持ちを表し方には、食事のあいさつがあります。

食事のあいさつの言葉のなりたち

●「いただきます」

「いただく」は「食べる・飲む」のけんそんする言い方で「いただきます」といういいいな形で、食事のあいさつの言葉になりました。

●「ごちそうさま」

「ごちそう」は、おいしい料理の意味ですが、「ごちそうさま」で、食事が終わったときや、もてなしを受けたときのお礼のあいさつの言葉になりました。「でした」をつけて「ごちそうさまでした」というと、もっといいいな言い方になります。

食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。



ブロッコリーは花のつぼみを食べることから花野菜とよばれています。かぜ予防に欠かせないビタミンたっぷり、冬においしい野菜です。
給食ではシチューにいれたり、サラダにしています。芯のまわりのかたい部分をとって、芯も使います。



チョコマフィン

給食のチョコマフィンは小麦粉・全粒粉・ココア・ベーキングパウダー・マーガリン・さとう・チョコソース・メープルシロップ・とうふ・豆乳で作ります。



とりのてりやき ポテトサラダ

6年生は家庭科で栄養バランスのよい献立について学習し、給食の献立を考えました。7日は1組の献立でした。19日は3組、3月に2組の献立が登場します。

ココアプリン



キムタクチャーハン わかめと卵のスープ

作ってみませんか

～高野豆腐の揚げ煮～

材料 4～5人分

- ・高野豆腐サイコロ 60g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・揚げ油
- ・鶏もも肉 200g 一口大
- ・にんじん 120g (1本) いちょう切
- ・たまねぎ 240g (1個) 色紙切
- ・ピーマン 30g (1個) 色紙切
- ・だし汁 300cc
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・さとう 小さじ1

作り方

- 1.高野豆腐は水に戻し、軽く水気をしぼります。
- 2.水気をしぼった高野豆腐に片栗粉をうすくまぶし、180℃の油で揚げます。(まわりがカリっとなるまで2分ほど)
- 3.だし汁を煮立たせ、酒・鶏肉をいれてアクをとります。
- 4.調味し、にんじん・たまねぎをいれ、ふたをして中火で煮ます。
- 5.材料がやわらかくなったら、揚げた高野豆腐を加えて、汁にとろみがつくまで弱火で煮ます。
- 6.ピーマンはゆでて、最後に加えます。



Why don't you make it?