

スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL0244-24-5283

「ごちそうさま」



「ごちそうさま」日本人なら誰も小さな時から口にしている食後のあいさつです。この言葉の語源をひもとくと「御馳走様」という漢字が当てられています。「馳」も「走」も走るという意味があります。昔は今のように簡単に食材を買いに行くことができず、食事を作るのに遠くまで走って食材を調達しなくてはなりません。そんな風に走ってまで食事を用意してくれることに対して、丁寧な気持ちを表す挨拶語である「御」、敬う気持ちを表現する「様」をつけて、「御馳走様」と言うようになったそうです。

流通が発達した今は昔ほど食材を集めるのには苦労はしません。しかし、どんな料理であっても食材を生産する人がいて、運搬する人がいて、調理してくれる人がいて、はじめて食卓に並ぶわけです。

ただ単に、あいさつとして「ごちそうさま」と言うのではなく、今、食べたものに関わった全ての人に感謝の気持ちを持って「ごちそうさま」と言うことが大切なのだと思います。



南相馬市立小高区4小学校
校長 藤巻 国孝

令和元年度 健康レシピ食育料理教室 開催されました



11月30日（土）に、鹿島区万葉ふれあいセンターにて、相双地区小学校の児童と保護者対象に健康レシピ食育料理教室が開催されました。

これは福島県の小・中学校を対象に、毎年行われている「ふくしまっ子ごはんコンテスト」において、相双地区で入賞した健康レシピを活用した料理教室で14人が参加しました。

最初に学校給食でも登場する、南相馬の地場産物「プチぷよ」の生産者である只野さんの講話や、リーフレタスの収穫、切り口が星形やハート形のきゅうりやプチぷよの試食など、野菜に実際に触れることができました。

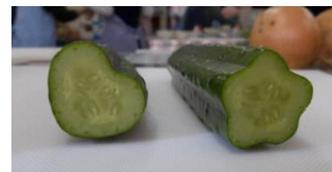
『おいしい野菜ができるまで』という講話では、たねをまいて苗を育て、出荷するまでの工程の説明、「食べてもらうことに感謝し、また次のたねをまいて、また会おう！そんな気持ちで毎年繰り返しながら作っている。」と、生産者の気持ちが伝わるお話をいただきました。



「プチぷよ」生産者
「KAYANOKI FARM」
只野 孝一さん



リーフレタスのたねをまく体験。

リーフレタス収穫体験。
はさみを使って切ります。

ハート形や星形のきゅうり



料理教室では、梅しそしらすごはん、あおさのみそ汁、お茶蒸しシュウマイ、サバチー、じゃこサラダ、甘酒ヨーグルトゼリーを作りました。親子で楽しく、協力しながら料理をしていました。また、食生活改善推進協議会会長 渡辺純子さんや渡部正子さんから丁寧に教えていただき、料理をスムーズにすることができました。そして、どの料理もおいしく仕上がりました。



食生活改善推進協議会の方に教えていただきながら、みそ汁のだしの下ごしらえ。

シュウマイの皮に上手に具を包みます。



実食！！ 全部おいしくできましたね。

インフルエンザ、風邪を予防しよう

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、インフルエンザや風邪にかかりやすくなります。日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが ①1日3食バランスのよい食事をしっかりとり、②適度な運動をすること、そして③十分な睡眠をとって休養することです。

また、外から帰ったら、うがい、手洗いをしましょう。

食事



運動



睡眠



作ってみよう

タンドリーチキン

ご家庭にある調味料でできるインド料理です。カレー粉が食欲をそそります。

《材料》1人分》

- | | |
|------------|--------|
| ・とりもも肉 | 60g |
| ・プレーンヨーグルト | 大さじ1 |
| ・カレー粉 | 小さじ1 |
| ・ケチャップ | 小さじ1 |
| ・ウスターソース | 小さじ1/2 |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・サラダ油 | 小さじ1 |



《作り方》

- 1 とりもも肉は、フォークで全体的に刺したら、包丁でひと口大に切ります。
- 2 とりもも肉とAの調味料を密封袋に入れて、味をしみ込ませます。
- 3 フライパンにサラダ油をしき、中火で焼き目をつけたら、ひっくり返し、ふたをして少し弱火にして蒸し焼きします。
- 4 中まで火が通ったら、完成です。

給食で使用している食材の生産地（12/9～12/13日使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
納豆	福島県	きゅうり	南相馬市	だいこん	南相馬市 茨城県
ゆず	高知県 愛媛県	かぶ	南相馬市 千葉県銚子市、柏市	さつまいも	千葉県 茨城県
はくさい	南相馬市	レタス	南相馬市 兵庫県 茨城県むつみ	みかん	和歌山県