

きゅうしょくだより

いただきます

令和7年(2025年)
7月号 第2向陽小学校

楽しい食事のために自分ができること



みなさんは食べることは好きですか？みんなで楽しく食事をするために大切にしたいのが、食事のマナーです。マナーと聞くと、少し堅苦しいイメージがあるかもしれませんが、でも、本来マナーとは、がんばるものではなく、相手への思いやりや気持ちを表すものです。みんなで楽しく食事ができるように今日から少しずつ意識していきましょう。

今日から実践！わたしから広げる食事のマナー

▶あいさつは心をこめて

いただきます

食材への感謝の言葉

自然の恵みや命をいただいて、元気に過ごせること
に対してありがたい気持ちを込めます。

人への感謝の言葉

料理が完成するまで関わった農家の人やスーパーの人、
料理をしてくれた人の働き(馳走)に敬意を表します。

ごちそうさま

▶お皿を持ち上げて食べよう

食べ物のパワーをしっかりと受け取るために、姿勢をよくして食べましょう。お皿を正しい配置にして大きなお皿以外は持ち上げると、背筋がピンツとなります。



▶みんなが楽しくなるような話を

食事のおいしさには、おしゃべりの内容も影響します。
みんなの気持ちが明るくなるような話を、ほどよい声の
大きさでするとおいしくて楽しい食事の時間になります。



ヤンニョムチキン



【材 料】 にんまえ 4人前

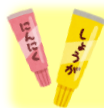
とりにく 鶏肉 200g
しょうが 2g
こいくち 濃口しょうゆ 小さじ 1
かたくり こ 片栗粉 40g
あ あぶら 揚げ油 てきりよう 適量

★タレ

にんにく 0.5g
こいくち 濃口しょうゆ 小さじ 1/2
ケチャップ 20g
コチジャン 3g
さとう 砂糖 8g

【作り方】

- ① とりにく 鶏肉にしょうがとこいくち 濃口しょうゆで下味をつける。
 - ② かたくり こ 片栗粉をまぶして175℃のど あぶら 油で5分ほど揚げる。
 - ③ タレをつく。
- にんにくとしょうゆを煮立て、ケチャップとコチジャン、さとうを加える。
- ④ タレに②をからめる。



にんにくやしょうがは全てすりおろして使うので、チューブを使うと簡単に作れますよ。

「2025 年大阪・関西万博」開催に伴い、4 月から 10 月の給食では万博参加国の料理が登場します！



今月の世界の料理「大韓民国」

献立 チーズタッカルビ



だいかんみんこく 大韓民国ってどんな国？>

しょくぶんか 食文化

じんこう 人口：5156万人（日本の約半分）
めんせき 面積：10 万km²（日本の約4分の1）
いち 位置：日本海をはさんで隣
しゅと 首都：ソウル
げんご 言語：韓国語
とくちよう 特徴：韓国の音楽「K-POP」は国境を越えて、多くの人に愛されている

しゅしょく 主食は日本と同じ「米」で、とうがらし 唐辛子を使ったりょうり 料理や、にんにくやねぎといったこうみやさい 香味野菜を使った料理が有名です。「キムチ」や調味料の「コチジャン」などかんこくはっしょう 韓国発祥の「発酵食品」もたくさんあります。「良い食べ物は良い薬となり、良い身体を作る」という「薬食同源」のかんが 考えが韓国料理の基礎となっています。しょくじ 食事は金属やステンレスでできた「はし」や「スプーン」をつか を使います。

韓国語でおいしいは
「マシッソヨ」といいます

