

給食だより 11号

令和5年10月31日 認定こども園一関南保育園

「いただきます」「ごちそうさま」していますか？

「食べ終わったら、なんて言うの？」と聞くと「あれ？なんだっけ」や「忘れちゃった」と、いうことがあります。何気ない食事のあいさつですが、それぞれ意味があります。

「いただきます」... 私達が生きていくために、動物や植物の命を頂いていることから命を頂きありがとうございます、という感謝の気持ちが込められています。そして、料理を作ってくれた方、野菜を育ててくれた方、魚を獲ってくれた方など、その食事に関わってくれた方、全てに感謝の意味も込められています。

「ごちそうさま」... 「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」と書きます。「馳走」は、走りまわるという意味で、昔は今のように入店が簡単で簡単に手に入らず、馬を走らせ自ら狩りや収穫をして走り回ったそうです。そして、そこまでして食事の用意をしてくれた人に対して感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつするようになりました。

食事の始めと終わりには、感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしましょう。ご家庭でも、保育園と同じようにしっかりとあいさつができるとうれしいですね。



〈作ってみませんか？ カレーサラダ〉

〈カレーサラダ〉4人分

(材料)		(調味料)	
人参	75g (小1/2本)	酢	20g (大さじ1半)
きゅうり	100g (1本)	砂糖	10g (大さじ1強)
キャベツ	200g (1/8)	サラダ油	15g (大さじ1強)
		塩	1.5g (小さじ1/4)
		カレー粉	0.8g (小さじ1/4)

(作り方)

- ① 野菜は千切りにして熱湯でゆで、水にとってしぼる。
- ② 調味料をあわせる。(酸味が気になる方は、さっと加熱するといいです)
- ③ 野菜とドレッシングを合わせる。

※野菜は保育園ではすべて加熱ですが、家庭では塩をふってしばらく置き、水気をしぼって使用してもいいです。ブロッコリーやカリフラワーなど野菜を使ってもいいですね。

