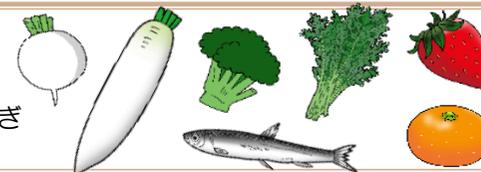




* 旬の食材 *

かぶ、大根、ブロッコリー
小松菜、春菊、たら、わかさぎ
りんご、いちご、みかん



感謝して食べよう!

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

● 命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します

いただきます



● 食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫してくれた人、運んでくれた人など、たくさんの人の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します

ごちそうさま



● 食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します

● おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します



食事のマナーは、周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるために、とても大切なことです。無理にさせず、日常の大人の姿を見ながら、日本の食事マナーに気づいていくことが大切です。



できることから「食品ロス」を減らそう!

まだ食べられるのに、賞味期限切れや、食べ残して捨てられる物を「食品ロス」と言います。「食品ロス」を減らすために、家庭でもできることから、取り組んでみましょう。

食べ物を大切に食べよう!



親子で

食べられる量をよそう

- 子どもに食べられる量を確認してからよそう。
- 5歳くらいになったら、食べられる量を自分でよそってみる。



家族で

リメイクメニューを

- 残ったおかずは、リメイクを試みる。
- 余った食材は、適切な方法で保存し、早めに使う。



今月のおすすめ献立【高野豆腐のオランダ煮】

<材料>こども2人分

- ・高野豆腐・・・8g
- ・片栗粉・・・10g
- ・揚げ油・・・適量
- ・鶏もも・・・60g
- ・じゃがいも・・・50g
- ・人参・・・20g
- ・玉ねぎ・・・40g
- ・ピーマン・・・10g
- ・しょうゆ・・・4g
- ・砂糖・・・5g

<作り方>

- ① 鶏もも、玉ねぎ、人参、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏肉、玉ねぎ、人参を鍋に入れ、ひたひたの水を加え火にかける。
- ③ 沸騰したら、しょうゆと砂糖を加えて煮る。人参が柔らかくなったらじゃがいもとピーマンを加え、更に加熱する。
- ④ 高野豆腐を水で戻し、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ⑤ 野菜が柔らかく煮えたら、揚げた高野豆腐を加えて軽く煮込めば完成。



オランダ煮とは油で揚げたもしくは炒めた後、しょうゆや砂糖の甘辛い煮汁で煮た料理です。煮汁に唐辛子を加えてピリ辛に仕上げたものが多いです。