

きゅうしょくだより

令和3年3月号 社会福祉法人多摩養育園 光明第八保育園

今月の食育目標

日々の食事に

感謝しましょう

今年度も残りわずかとなりました。3月は年度の締めくくりの月です。この1年間どのように過ごしてきましたか？4月にはできなかったことが今では色々なことができるようになったり、食べられるようになったり、給食や食育を通して子どもたちの成長を感じています。

今月の食育目標は、「日々の食事に感謝しましょう」です。多くの人の働きがあって食事が食べられることを子どもたちには知ってもらい、感謝の気持ちを持って食事をしてほしいですね。

桃の節句

ハマグリのお吸い物

3月3日

女の子の健やかな成長を願ってハマグリのお吸い物でお祝いします。ハマグリは自分と対になった貝以外とは合わないことから“よい結婚相手に恵まれますように”と願いを込めて食べられています。



食事の挨拶の意味

☆いただきます☆

「いただきます」は「もらう」「食べる」の丁寧な言い方です。漢字では「頂く、戴く」と書き、頭の上に捧げ持つことを意味しました。このことは、何か大切なものをもらった時に、「ありがとう」の気持ちを表す動作です。また、食べ物は、もともとは全て生き物でした。牛や豚、鶏や魚などの動物、米や野菜などの植物にはそれぞれ命があります。「いただきます」は、食事ができること、すべての命に対して「ありがとう」という言葉でもあります。

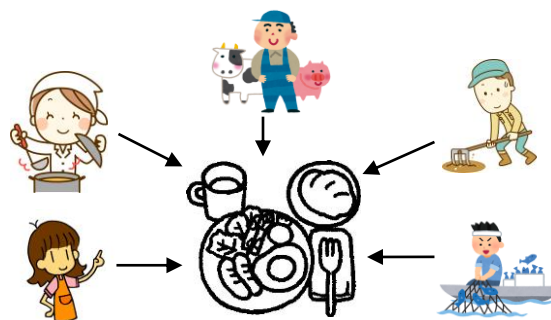
☆ごちそうさま☆

漢字では「ご馳走様」と書き、「馳走」とは「かけまわる」という意味があります。人をもてなすために汗を流して食べ物を集め、かけまわるようにして食事の準備をしてくださった人たちの苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

給食ができるまでにどれだけの人がかかわっているだろう？

☆感謝の気持ちを持って食べる☆

私たちが毎日生きていくためには「食べること」は欠かせません。毎日食べている食べ物は、多くの動植物の命をいただくことで成り立っています。また、生産者の人たちや食事を作ってくれる人もいます。現在の日本では、まだ食べられる食べ物をたくさん捨てています。世界では食べ物を満足に食べられない人もたくさんいるので、日々の食事に感謝して、大切に食べましょう。



☆東京オリンピック応援メニュー☆

シンガポール



ハイナンチキンライス(海南鶏飯)…丸ごと茹でて蒸した鶏肉をぶつ切りにし、チキンスープで炊いたご飯の上のせた料理。チリソース・ジンジャーソース・中国黒醤油ソースの3種類のソースをかけて食べます。

元々は中国南方の海南州からの移民によって伝えられた料理で、シンガポールでは専門店や屋台で食べることができる庶民的な家庭料理です。

シンガポールサラダ…豚ひき肉を醤油・砂糖・ごま油で炒め、カレー粉を加えます。その豚ひき肉を熱いうちに春雨やレタスなどの野菜に和えたサラダです。カレー粉でほんのりスパイシーな味で食欲をそそり、熱でしんなりした野菜をたくさん食べられるサラダです。