



おいしく

ぱくぱくだより

令和4年12月No.93

ほいく課管理栄養士



♡食べ物を大切に♡

～「いただきます」「ごちそうさま」の意味？～

「いただきます」とは、これからごはんを食べるという合図の言葉ではなく、自分のために様々な動物や植物の「命をいただきます」という意味が込められています。

「ごちそうさま」の「ちそう」とは漢字で「馳走」と書き、駆（か）け走るといふ意味があります。「駆けまわって食べ物を準備するようす」を表しています。

食事には「食材を育てる人」「食材をとる人」「運搬する人」「調理をする人」など、たくさんの人々が関わっています。それらの人々の働きに感謝する気持ちをあらわすために、「いただきます」「ごちそうさま」という言葉があります。

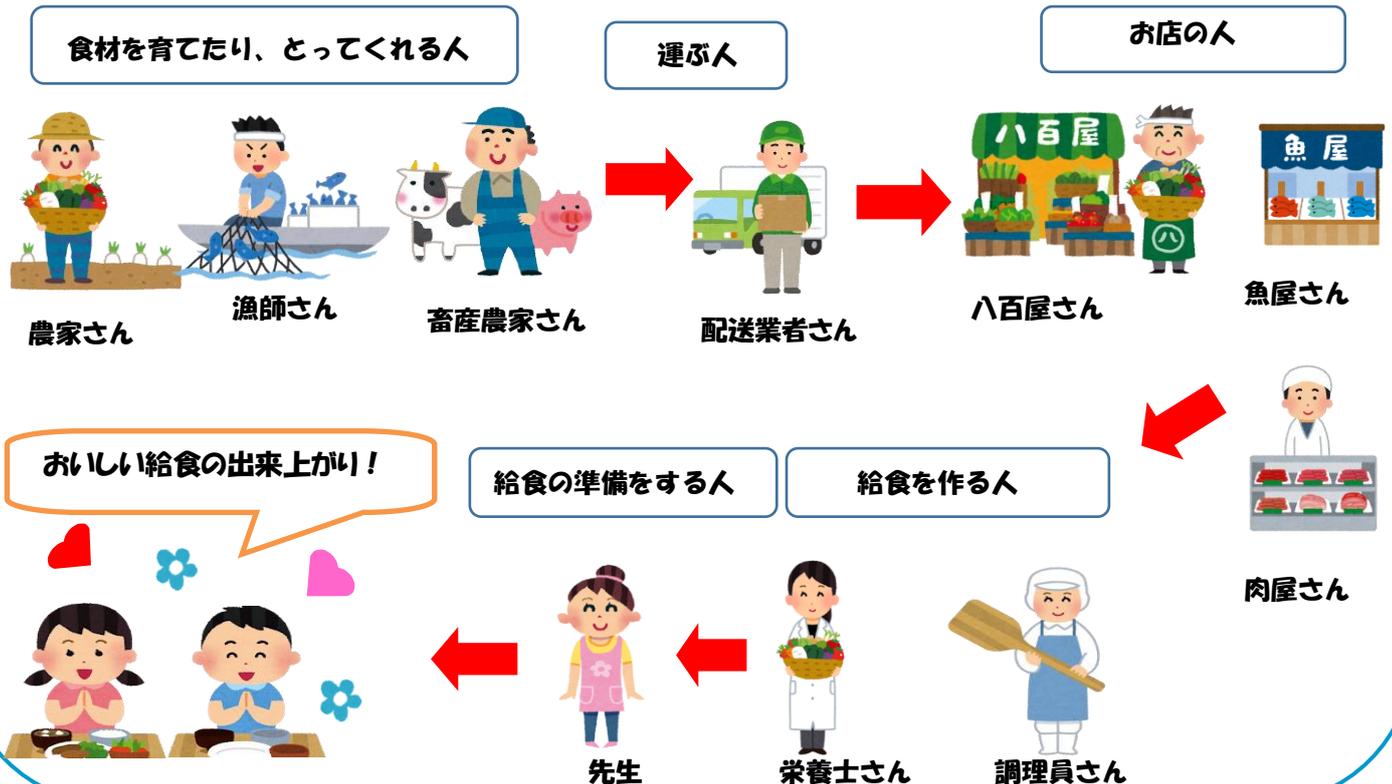
命をいただくことや食事を準備してくれた人々に感謝の気持ちを持って、食前、食後のあいさつをしましょう。

♡給食はどのように、作られているの？♡



給食は食材を育てたり、運んでくれる人、献立を考える人、調理してくれる人、準備してくれる人など、たくさんの方が力をあわせて作っています。

＊おいしい給食ができるまでには、たくさんの方が関わっています。＊



♥残さず食べて、伝えよう！「感謝の気持ち…」♥

よく味わって食べる！

好き嫌いせず、おいしく味わって食べることも感謝を伝える大切な方法です。



残さず食べて、感謝の気持ちを表しましょう！

いただいた大切な命とたくさんの人たちの苦勞を無駄にしないように、残さずに、食べることを心がけましょう。

◆ もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」◆

「食品ロス」とは…

- ・まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食べ物のことです。
- ・日本の「食品ロス」は、年間約600万トン以上です。
- ・日本人1人当たり、毎日、お茶碗1杯分のごはんを捨てていることになります。

なぜ「食品ロス」を減らさなければならないの？

食べ物の「命」をそまつにしないため！

食べ物は、もともと生きて「命」を持っていました。また、食べ物には作ってくれた人の思いや苦勞、努力が込められています。食べ物を無駄にしないことで、生き物の「命」に対する敬意と、作ってくれた人たちへの感謝の気持ちを表すことができます。

地球環境を守っていくため！

食べ物を作ったり、運んだりするときに、たくさんのエネルギーや水を使っています。さらに、食べ残して捨てられた食品の処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担をかけてしまいます。「食品ロス」を減らすことは、無駄なゴミを減らし、地球を守っていくことにもつながります。



♥保育園の人氣メニュー紹介♥

大豆と野菜、きのこを煮込んだ呉汁をご紹介します。保育園で使用している下記の食材以外にも、冷蔵庫にある野菜や芋など、色々な食材を入れてもおいしく食べられます。大豆が苦手な場合は、細かく切るか、ミキサーにかけると無理なく食べられます。食材が傷む前に多めに作ってみてはいかがでしょうか。また、お子さんと一緒に作ると食べようという意欲がでできます。レッツクッキング！！



子ども1人分の栄養価
エネルギー37kcal・
タンパク質1.8g・
脂質1.5g・
食塩相当量0.6g

【呉汁(ごじる)】(子ども4人分)

材料：大豆水煮…20g
エリンギ…大1本
人参…小1/3本
玉葱…中1/2個
長葱…1/6本
赤みそ…大さじ1/2
白みそ…大さじ1/2
ごま油…小さじ1
煮干し…4尾(8g)
水…600cc

作り方

- ① 水と煮干しを鍋に入れ、6～7分程度煮立たせ、冷めたら煮干しを取り出す。
- ② エリンギと人参を短冊切り、玉葱を薄切りにする。
- ③ 長葱を小口切りにする。
- ④ 鍋にごま油を入れて加熱し、②と大豆水煮を加えて炒め、①を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に③とみそを加えてさらに煮る。

