



平成 30 年度

給食便り 3 月

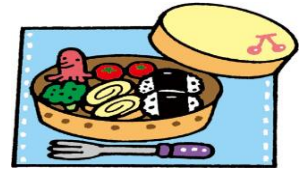
幼保連帯型認定こども園

歌敷山保育園

月初めはまだまだ寒いですが、ひと雨ごとに春が近づく感じがします。そして彼岸（春分の日）の頃に温かい日差しが出てくると、いよいよ春の到来となります。

3 月はお別れの月でもあります。ひな祭りや遠足と楽しい行事も催されます。3 月 6 日（水）はお別れ遠足です。愛情いっぱいのお弁当のご用意を宜しくお願い致します。

今月の給食便りは「いただきます・ごちそうさま」についてです。



～「いただきます」ってどんな意味？～

普段なにげなく使っている「いただきます」には2つの意味があります。1つ目は、料理が提供されるまでに関わったすべての人に感謝するという意味合いがあります。例えば一杯のお味噌汁には、味噌や豆腐を作った人、わかめ、ネギを栽培した人、献立を考える人、食材を仕入れる人、料理をする人などたくさんの人々が関わりあって一杯のお味噌汁が出来あがっています。食事に関わってくれた全ての人に感謝する為の「いただきます」です。

2つ目は、私たちが生きていくうえで欠かすことができない、肉や魚、そして野菜、果物への感謝です。お肉やお魚はもちろんですが、野菜も果物も私たちが食べることでそれぞれの命を落としています。私たちが生きていくためには、肉・魚・野菜・果物などをバランスよく食べて栄養をつけなければいけません。ですが、私たちが栄養をつけるためには何らかの動物（植物）が犠牲になっています。食事の前の挨拶には「命を頂き、自らの命にさせていただきます」という意味が込められているのです。

数々の動植物の生命をもらっていることに、心から感謝してから食事を始めましょうね。

～「ごちそうさま」ってどんな意味？～

ごちそうさまを漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」という字は「走りまわる」「奔走する」という意味です。昔は今のように食材がお店で簡単に手に入らず、揃えることはとても大変なことでした。そのため、お客様に食事を出すために馬を走らせたり、自ら狩りをしたり、走りまわって準備したそうです。その様子から「馳走」という言葉に「もてなし」の意味が含まれるようになり、そこまでして食事を用意してくれた方への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」と挨拶するようになりました。



「いただきます」や「ごちそうさま」は、他のどの国の言語にも、意味がピッタリと当てはまる言葉がない、日本独特の挨拶です。食べ物への感謝と、用意してくれたことへの感謝の気持ち、食事への敬意を表す挨拶の言葉であり、日本の食文化の素敵な一面だと思います。

食事を粗末にするということは命や人の思いを粗末にするということかもしれません。普段何気ない「いただきます」「ごちそうさま」の意味をきちんと理解し、挨拶することで、心の栄養にも繋がるのではないのでしょうか。この素敵な挨拶を子ども達にも伝えていきたいですね。

☆ 3月の郷土料理は「兵庫県」 ☆

<メニュー>

そばめし ちりめんと胡瓜の酢の物 ばち汁 いかなごの釘煮

☆今月の献立より☆

「そばめし」のレシピ（4人分）



材料

焼きそば麺	2袋
白ごはん	2膳
豚肉	100g
キャベツ	1/4個
人参	1/2本
もやし	1/2袋
青ねぎ	30g
焼きそばソース	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
醤油	小さじ2

作り方

- ①野菜は全て粗みじん切りにし、豚肉、焼きそば麺も細かく切り、ごはんは温めておく。
 - ②フライパンに油をひき、豚肉を入れて炒める。
 - ③豚肉の色が変わったら、野菜と麺を入れて炒める。
 - ④焼きそばソースを全体に絡める
 - ⑤ご飯を入れて炒める。
 - ⑥ウスターソース、醤油を入れて味を整える。
- ※お好みで目玉焼きをそえたり、冷蔵庫で余っている野菜を使って手軽に作ってみてくださいね。

☆ リクエストメニュー ☆

さくら組さんの卒園にともない、リクエストメニューを取り入れました。

「好きな給食のメニューはなに?」「何が食べたい?」と尋ねるといろいろな意見をあげてくれました。たくさんの種類ができてビックリ!みんなよく覚えていたね。

いつも給食をいっぱい食べてくれてありがとう。

3/1 やきそば

3/14 クリームシチュー

3/15 わかさぎの唐揚げ
クッキー

3/18 ココアサンド

3/20 からあげ
トマトスパゲティ

3/22 カレー
チョコレートケーキ

さくら組のみなさん
卒業おめでとうございます。
小学校に行ってもたくさん給食を
食べて、心も体も大きくなってね。



※給食サンプルの近くに、人気のあったメニューや新メニューのレシピをファイルに入れて置いています。今月は「中華おこわ」です。

