



2019年度 給食便り 3月

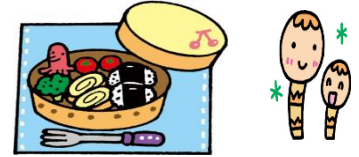
幼保連帯型認定こども園

歌敷山保育園

月初めはまだまだ肌寒いですが、梅の花がちらほら咲き始めると、春の訪れを感じます。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3日（火）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？～

みなさんのご家庭では、食事のときに挨拶をしていますか？



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、料理を作ってくれた人、配膳をしてくれた人、野菜を育ててくれた人、魚を獲ってくれた人、牛・豚・鶏を育ててくれた人、加工してくれた人、荷物を運んでくれた人、販売してくれた人、、、など、食べ物が私たちの口に届くまでに関わった全ての方々への感謝の意味が込められています。

2つ目は、食材への感謝です。私たちは生きるために何かを食べなくてはなりません。その何かは植物であったり、動物であったりします。そして植物や動物にも命があります。「いただきます」は「あなたの命を私の命にさせていただきます」という感謝の気持ちが込められています。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」という字の「馳せる」は速く走る、もしくは馬や車などを早く走らせることをいいます。お客様をもてなすにあたり、食材を揃えるために方々に馬を走らせ、さらに走り回って用意するという意味です。現代はさまざまな食材が身近なお店で購入できます。馬であちこち走り回って食材を集めた時代と比べようもありませんが、それでも、日々の献立を考え、買い物をし、調理して食卓を整えることは大変な労力です。食事をいただくときは、あらためて「ごちそうさま」の語源を思い出し、その一皿にかけられた手間を思って、食後の挨拶をしたいものですね。

「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月の世界の料理は「ポルトガル料理」です☆

ポルトガル料理は魚介を使うことが多く、イワシ、サバ、タコなどいろいろな種類がある中、干シタラが最もよく用いられます。タラを使ったコロッケやフリッター、スープはポルトガルの定番料理です。味付けは素材を生かしたシンプルな味が多く、基本はオリーブオイル、にんにく、塩を使います。また、お米はヨーロッパ最大の消費国でもあります。

ポルトガルから伝わった料理やお菓子も多く、天ぷら、カステラ、エッグタルト、金平糖もその1つであるといわれています。

☆今月の献立より☆

「ウイナーピラフ」のレシピ（4人分）



材料		作り方
米	2合	①玉ねぎ、人参はみじん切り、ウイナーは輪切りにする。
玉ねぎ	1/2個	②お米を研ぎ、水気を切り炊飯器の中に入れる。
人参	1/2本	③炊飯器の中に、玉ねぎ、人参、コーン、酒を入れ、混ぜ合わせる。
冷凍コーン	大さじ4	④炊飯器の2合の目盛りまで水を入れ、ウイナー、コンソメを入れ、塩胡椒をして、炊飯をスタートする。
ウイナー	6本	⑤炊き上がったら、パセリを振って出来上がり。
コンソメ	小さじ2	
酒	大さじ2	
塩胡椒	少々	※味をみて、薄いようなら塩胡椒で味を整えて下さい。
パセリ	少々	炊き上がりにバターを20g入れるとコクがでて美味しいですよ。

☆ 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。

3/9 さばのみそ煮

3/12 ハンバーグ

3/13 カレー

3/25 えびフライ

オレンジゼリー

3/24 肉じゃが

3/27 チョコレートケーキ



※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「いももち」です。

