



平成29年8月
モモキッズ保育ルーム甲子園

8月の目標

『いただきます』と『ごちそうさまでした』をしっかりと言おう！

梅雨も明け、本格的な夏到来です。お日様が照りつける真っ青な空のした、お子様たちは、先生と楽しそうに水遊びをしています。

暑さはまだまだ続きますが、しっかり食べて、水分はこまめにとって、よく寝て。

暑さに負けないようにしましょうね。

《「いただきます」と「ごちそうさまでした」の意味》

いただきます!



ごはんを食べる前に言う『いただきます』、食べ終わったときに言う『ごちそうさまでした』。

『いただきます』には、命をいただくという意味があります。

人間が食べるものはみんな生きている。生きていないのは水と塩だけ。それ以外はみんな命あるものなんです。その命をいただく=食べるということ。だから、『いただきます』という挨拶は、あなたの命を私の命にさせていただきます。という感謝の言葉なのです。

『ごちそうさまでした』は、漢字で書くと『ご馳走様でした』となります。昔は客の食事を用意するために馬を走らせ、食材を集めたことから「馳走」が用いられ、さらに走り回って用意するところから、もてなしの意味が含まれるようになりました。感謝の意味で「御」と「様」が付いた『ご馳走様』は、江戸時代後半から食後の挨拶語として使われるようになったそうです。

ごちそうさま!



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



レシピ紹介

《大豆とじゃこの甘辛あげ》

材料：大豆の水煮（ドライタイプ）

	150g
ちりめんじゃこ	20g
片栗粉	大さじ1.5
油	適宜
A・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	大さじ1.5
・酢	大さじ0.5



いただきます



ごちそうさま

- 作り方：①大豆に片栗粉をまぶす。
②フライパンに多めの油を熱し、大豆を揚げる。
※焦げ目がつくまで、箸は使わずに、フライパンをゆする。
③Aのタレをボウルに合わせ②の大豆とじゃこを和える。

夏バテ予防の食事

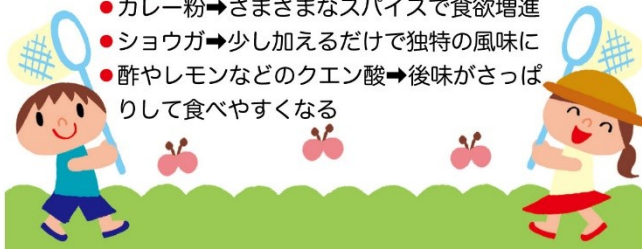
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB₁（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



朝ごはんは、一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで、体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝食は大切な栄養源。夏バテ予防&お友達とたくさん活動できるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう！

献立作成 管理栄養士
ふじなか みずほ