



令和元年 5月
モモキッズ保育ルーム甲子園

*5月の目標*いただきます・ごちそうさまをしっかりと言おう！

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも徐々に慣れてきて、元気に園生活を送っています。

外に出かけるのにも気持ちのいい気候になり、お散歩に楽しく出かけています。

たくさん動いて、たくさん食べてぐっすりお昼寝。

いいリズムができています♪



◆「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いう「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、みんな命のあるものなんです。

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!



「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、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



「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。

人気レシピ
紹介します！



- ◆材料（大人4人分）
- ・蒸し大豆（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
 - ◆しょうゆ…大さじ1
 - ◆てんさい糖…大さじ1.5
 - ◆米酢…大さじ0.5

大豆とじゃこの甘辛あげ

<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。
- ③ ◆の調味料をボウルに合わせ、②の大豆とちりめんじゃこを和える。

<調理のポイント>

- ①（大豆に水分がついているようなら、キッチンペーパーでふき取る
- ②で大豆を揚げるときは、焦げ目がつくまでお箸は使わず、フライパンをゆするとうまいきます！

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

献立作成 管理栄養士
ふじなか みずほ