

食育ひろば

2014年11月号

～11月23日は勤労感謝の日～

感謝の気持ちをもって食事をしましょう!!

私たちの食生活は、食べものの命と、食べものを育てたり採ったりしてくれる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、正しい姿勢で、よく味わって食べましょう。

☆感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」☆

「いただきます」を大切に

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味だけではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。

「ごちそうさま」を
いっていますか?

「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味です。「この食事を食べるために、食べものを育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとうございます」という意味が含まれています。

☆お手伝いのススメ☆

いろいろな食材や食器に触れることで食への興味が深まり、自然と好き嫌いが減っていくことも!!

食材に触れよう!

食器を運ぼう!

いい歯の日(11月8日)

いい歯をつくるためには、よく噛むこと、カルシウムをはじめとするいろいろな栄養をとることが大切です。

かずかみメニュー!

<れんこん金平>

●材料

レンコン…100g
にんじん…50g
ちりめんじゃこ…5g
ごま油(油)…小さじ1

砂糖…小さじ1・1/2
醤油…小さじ1・1/2
みりん…小さじ1/2
酒…小さじ1/2
出し汁…大さじ1・2/3

●作り方

①れんこんはイチョウに切り、水にさらす。
②にんじんもレンコンと同じように切る。
③フライパンに油を敷き、ちりめんじゃこ、①②を炒める。
④③にAの調味料を加え、炒り煮にする。

秋が旬の「れんこん」は歯ごたえがあり、ビタミンCや食物繊維の多い野菜です。金平のままでもおいしいですが、さらにひと手間加えて、刻んでご飯と混ぜてもよし、マヨネーズで和えてもおいしく頂けます。

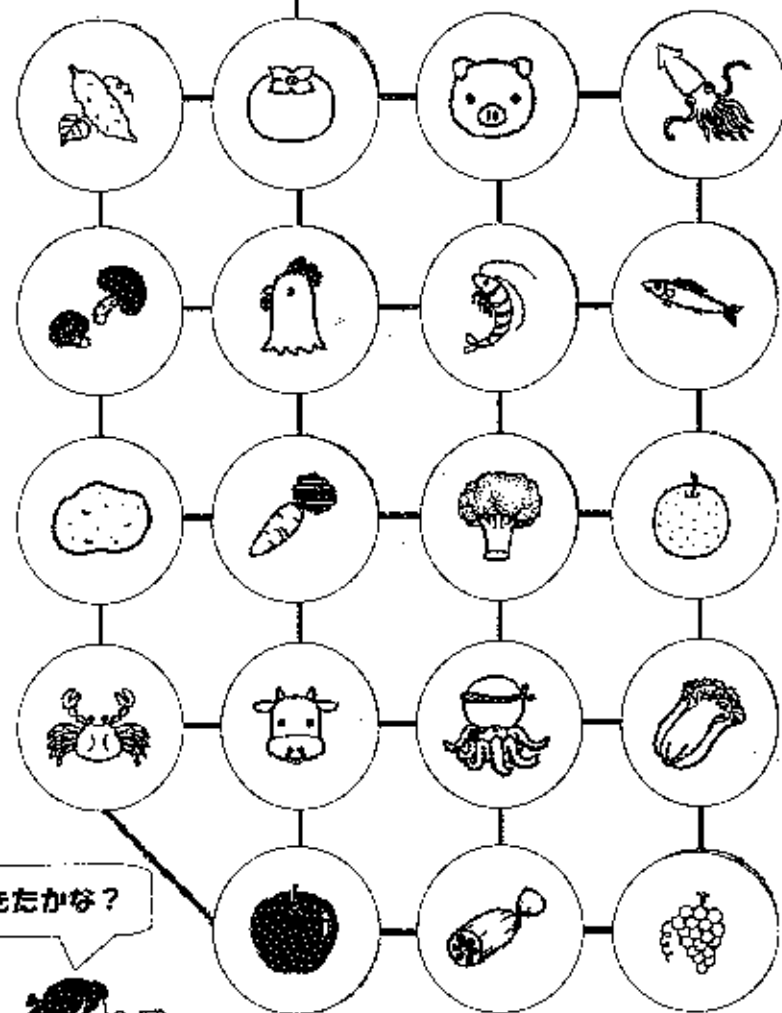
未来の元気を創出する
一富士フーズ株式会社

たべものめいろ

くたもの と やさいの え を とあって スタート から ゴール

まで いこう!

スタート



できたかな?

ゴール

おまけに、くたものえとやさいのえを
合わせて、おまけのクイズを
どうぞ! (クイズの内容は別紙参照)
～さあ、このクイズを解いて～