

きゅうしょくセンターだより



☆今月の目標☆ 『感謝して食べよう』

暦の上では冬に入り、日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。

11月23日は、「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日です。

毎日、私たちが食事できるかには、多くの人たちの働きや協力があります。

【たとえば、お米を考えてみると・・・】

いただきます!

ありがとう



お米を育ててくれる
農家の人



精米してくれる人



配送してくれる人



ご飯を炊いてくれる人



よそってくれる人

などなど多くの人の手がかけられていることがわかります。

また私たちが食べる時には、食べ物となった植物や動物の命をいただいていることも忘れてはいけません。食事をするときは「ありがとう」の感謝の気持ちをもって食べましょう。

★秋のお弁当レシピ★ << きこの即席マリネ >> ~保護者の方へ~

【材料】 1人分

まいたけ 30g
人参 10g
ハム 1枚
塩・こしょう 各少々
みりん 小さじ1
酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

- ①人参は、千切り。ハムは、短冊切り。
まいたけは、食べやすい大きさにほぐす。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を中火で炒める。
しんなりしてきたら、塩、こしょうをし、みりん、酢、醤油の順に加え、
汁気がなくなるまで炒める。
- ③風味づけにごま油を少々(分量外)を加える。
☆いりごまを少し入れても、よいです。



※1品たりないときに冷蔵庫にあると助かるきのこ。

炒めても電子レンジにかけても、すぐ火が通り、調味料ともよくなじみます。
きのこ類の中でも味と香りが強く、歯ごたえのよい「まいたけ」。
きのこは、食物繊維が豊富で、免疫力を高める働きもあります。

