

# 1月 食育だより

乳幼児食

 あけましておめでとうございます 

本年も子どもたちの健康を考えた食事づくり、安全安心な食事の提供に力を注ぎますのでどうぞよろしくお願いいたします

## ★ 「いただきます」と「ごちそうさ」 .....

いつも何気なく使っている言葉ですが、「いただきます」や「ごちそうさま」はなぜ言うのでしょうか？

私たちは生きていくために、毎日食事をとらなければいけません。

「ごはん」や「おやつ」は、もともとは動物や植物の「いのち」です。

食事の始めと終わりのけじめとなるあいさつの言葉の意味をご紹介します。

### 「いただきます」



①「食事に関わってくれた人たちへの感謝」  
料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、  
魚を獲ってくれた人など、その食事に関わってくれた  
人たちへの感謝のこころを表しています。

②「食べ物への感謝」  
肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考  
え

### 「ごちそうさ」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」。  
「馳走」は駆け回るという意味で、食事を  
作っておもてなしをするために駆け回る様子を  
表しています。  
この食事のために、いろいろと大変な思いをし  
て  
準備してくれた人たちへの感謝を込めて  
が



## ちーこ先生の SDGsレシピ



osaka food style



赤色で厄除け

### 「小豆と豚の炊き込みご飯」

昔から「小豆」は、邪気を払う魔よけの力がある食べ物として  
風邪などが流行するこの時期によく食べられていました。  
1/15に食べられる「小豆粥」は小さいお子さんには食べづらい  
ため、今回は炊き込みご飯にしてみました。

お家でお料理を作ることは、今すぐできるSDGs。  
作る責任・使う責任の心が育ち、すべての人が健康に過ごせる未来を  
考える力が身につくと思います。



材料(米2合分)

- 米 2合
- 小豆(乾) 40g
- 切り餅 小2個分(45g)
- 豚細切れ肉 100g
- a { さつまいも 100g
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 塩麴 大さじ1

#### ■作り方■

- 1.お米は洗ってザルにあげる。  
小豆はさっと洗って鍋に入れ、かぶる程度の水を加えて  
中火にかける。煮立ったら弱火で3分煮て、ザルにあげる。  
ゆで汁は捨てる。
- 2.鍋にザルにあげた小豆と500ccの水を加え、強火にかける。  
沸騰したら弱火に落として20分煮る。
- 3.小豆とゆで汁にわけると。ゆで汁は150~200cc程度に  
なっている。
- 4.さつまいもは縦半分になり、切り口を下にして1cm幅に  
切り、水にさらす。  
豚肉は塩麴をからめる。  
お餅は4等分に切る。
- 5.炊飯器の内釜に洗ったお米、a、小豆のゆで汁を入れ、2合の  
目盛りまで水を注ぐ。  
お餅をお米の中に埋めるように入れたら、豚肉、茹でた小豆、  
水気を切ったさつまいもをのせて普通に炊く。
- 6.炊きあがったら、温かいうちにしゃもじで底からご飯を  
切り混ぜする。お餅がところどころで固まっているので  
お餅が全体に行き渡るように、冷めないうちに豪快に混ぜ

