

ぱくぱく だより

2025年
4月号



《毎月19日は食育の日です》

食事の挨拶とは？



食事の挨拶には「いただきます」と「ごちそうさま」の二つがあります。それぞれにどのような意味が込められているのでしょうか。

【いただきます】

私たちは生きていくためにたくさんの動物や植物の命をいただいています。そしてその食材を育ててくれた人、運搬をしてくれた人、料理をしてくれた人など、たくさんの人たちのおかげで食事をすることができます。全ての食材、人々に感謝の気持ちを表す言葉です。

【ごちそうさま】

命をごちそうになることや、食事を作る人が材料を揃え、手をかけてくれたことへの感謝の気持ちを表す言葉です。ご馳走様とも書き、この「馳走」には走り回るといふ意味があります。昔は、食材を求めて山や海へ走り回り準備をしていました。その苦勞への感謝も込められています。

食べるということは、生きるために欠かせません。心を込めて食事の挨拶をし、感謝の気持ちを育んでいきましょう。

心地よい春風と共に、新年度がスタートしました。朗らかな陽気で育つ草木に負けないよう、子どもたちにも健やかに成長してほしいですね。

春が旬の食材として「さわら」があります。春に収穫量が増えることから、魚へんに春と書いて「鱈」となりました。血圧を下げる効果があるカリウムを豊富に含み、高血圧予防に役立ちます。

また、グレープフルーツも旬を迎えます。疲労回復に役立つクエン酸や、肌や体の調子を整えてくれるビタミン類が豊富に含まれています。そのまま食べたり、ジュースにしても美味しい食材です。

旬の食材を食べて、春を楽しみましょう。

～給食室より～

ご入園、ご進級おめでとうございます🌸4月は、新しい環境や初めての体験によるストレスで、体調を崩しやすい時期でもあります。風邪や病気を寄せ付けない体を作るためにも、生活リズムを整え、バランスの取れた食事を心がけることが大切です。ミールケアでは、旬の食材を取り入れた"一汁三菜"の食事を基本としています。一汁三菜では多くの食材を使用するため様々な栄養素をバランス良く摂りやすいです。1日1食は一汁三菜にしてみるなど、一汁三菜を意識した生活でこの4月も元気に過ごしてください。

ミートソーススパゲティ

《約4人分》

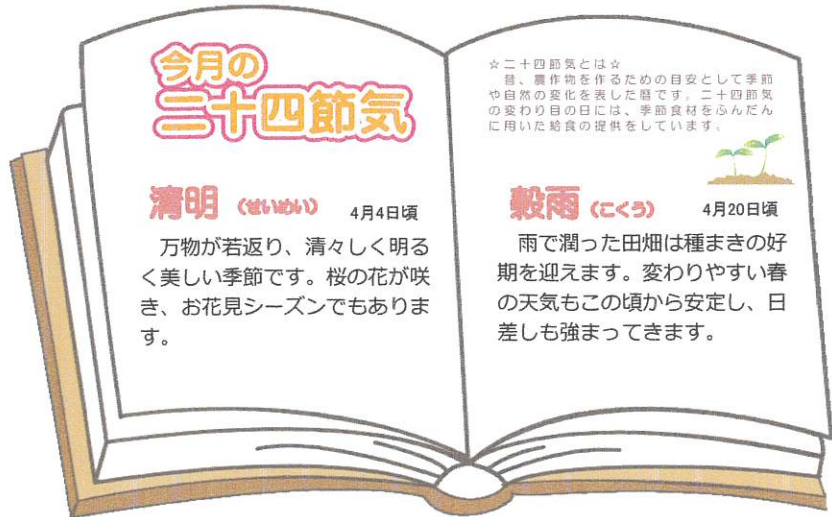
・スパゲティ	200g	・コンソメ	小さじ1/3
・豚ひき肉	160g	・砂糖	小さじ1
・玉ねぎ	小1個	・料理酒	小さじ1
・油	小さじ2	・塩	ひとつまみ
・ケチャップ	大さじ3		



《作り方》

- ①玉ねぎはみじん切りにします。
- ②鍋に油をひき、①を透き通るまで炒めます。
- ③豚ひき肉を加えて更に炒めます。
- ④火が通ったら調味料を加え、水気が無くなるまで煮詰めます。
- ⑤鍋にたっぷりのお湯を沸かし、スパゲティを茹でます。
- ⑥スパゲティを皿に盛り、上から④をかけます。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。



今月の 二十四節気

清明 (せいめい) 4月4日頃
万物が若返り、清々しく明るく美しい季節です。桜の花が咲き、お花見シーズンでもあります。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食料をふんだんに用いた給食の提供をしています。

穀雨 (こくう) 4月20日頃
雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。

