



4月から始まった新しい生活も、1カ月が過ぎようとしています。
疲れがたまり、風邪をひきやすくなる時期です。
栄養と睡眠をたっぷりとって、毎日元気に過ごしましょうね。

★食事のとき、あいさつはできていますか？★

食事のあいさつ、「いただきます」「ごちそうさま」。
この二つの言葉の意味について紹介します。

◎「いただきます」の意味

「いただきます」とは、「私の命のために動植物の命を頂きます」という意味からきています。古くから人は、自然の恵みをもって生きてきました。自然の恵みとは、数々の動植物の生命のことです。“多くの生き物を犠牲にして生きている”ことや、すばらしい自然への感謝の気持ちを表した言葉といえます。

◎「ごちそうさま」の意味

漢字では“御馳走様”と書きます。「馳」、「走」ともに“はしる”という意味を表します。昔は客人を迎えるのに、走り回って獲物をとってきてもてなしました。そのような命がけの働きに、客人が「ありがとう」と心からの感謝の気持ちを表したものです。



みなさんの今日までの食事は、何人もの人の手や、様々な生物の命があってできたものです。そのことへの感謝の気持ちを忘れずに、「ありがとう」の気持ちをこめて声に出してあいさつをしてみませんか。

★夏も近づくと八十八夜★

節分の翌日の「立春」(2月4日頃)を1日目とし、88日目にあたる日が「八十八夜」です(今年は5月2日。)。茶畑では新茶の茶摘みが行われます。「八」は末広がりであることから、この日に摘んだお茶はとても縁起が良いとされ、この日の新茶を飲むと長生きするといわれました。給食では抹茶ゼリーがつきます。お茶の良い香りを楽しんでください。



★世界の料理から～読めるかな？中華料理 day～

普段の給食でもなじみのある中華料理を、中国語で表してみました。さて、何の料理だか分かりますか？ヒントを読んで考えてみてください。



◆古老肉

揚げた豚肉や野菜を、甘酸っぱいソースで炒めた料理です。

◆棒棒鶏

蒸した鶏肉のサラダです。固くなった鶏肉を棒で叩いて柔らかくしていたことからこの名前がついたそうです。

◆粟米湯

「粟米」…夏によく食べるあの野菜。「湯」…スープ

一人でも簡単に作れる料理を毎月ご紹介します。
毎月少しずつ、料理ができるようになりましょう♪

しょうが焼き丼 (レベル★★☆)

ごはん以外は全てコンビニで揃えられますよ♪

【用意するもの】

- ・ごはん ・真空パックのしょうが焼き 1袋
- ・ミックスサラダやキャベツの千切り 1/3袋

【作り方】

- ①パックの口を少し切ったしょうが焼きを袋ごとお皿にのせ、袋の裏に書いてある通りの時間で温める。
- ②温かいごはんを器に盛り、その上にサラダ→肉と乗せて完成。
お好みでマヨネーズをかけるとさらにおいしいですよ♪



今月の料理

- ※レベルについて
- ★★☆…混ぜるだけ
 - ★★☆…レンジを使う
 - ★★★…火を使う

