



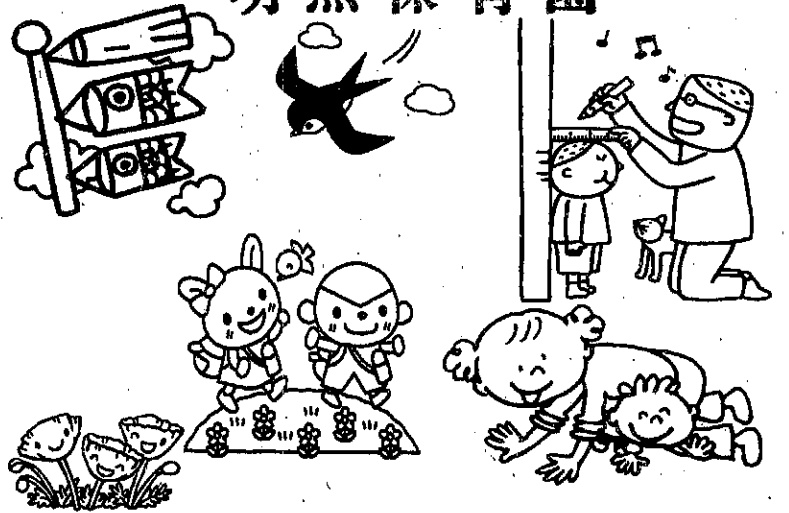
パクパクだより

2010年
5月



明照保育園

新年度がスタートして早1か月、爽やかな季節となりました。ゴールデンウィークには楽しい計画もあることでしょう。普段はお仕事等でお子さんとゆっくり接する時間の無い方もいらっしゃると思います。時間に余裕のある時こそ、家族で過ごす大切さ、家族を想う愛おしさなどを感じるものです。楽しい時間を過ごした後は、子どもたちの顔からたくさんの笑顔がかえってくることでしょう。充実した休日になるといいですね。

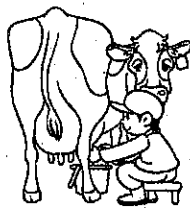


あいさつをしよう

みなさんは、食事の前や後に「いただきます」「ごちそうさまでした」というあいさつを行っていますか。

食事のたびに行う何気ないあいさつですが、実はとても深い意味が込められています。食事が出来上がるまでには、命ある食べ物を頂くこと、農家の方々が苦労して育てた農作物を収穫し、それを調理してくれる人がいることなど、多くの人たちのおかげで食事をいただくことができます。ぜひこのことをお子さんに教えてあげてください。

一生懸命作ってくれた人たちへの感謝の気持ちや思いやりの心など、食を通して身につけてくれるといいですね。



「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、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。心から感謝して、食事を始めましょう。

「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で「馳走」と書き、「馳け走る」といった意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方がかかわっています。そのような人たちの働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



材料（4人分）と作り方

豚ひき肉	80g
しょうが・にんにく	各少々
油	適量
玉ねぎ	80g
なす	200g
赤ピーマン	40g
青ピーマン	20g
コーン缶	40g
根深ねぎ	40g
みそ	大さじ1強
さとう	大さじ1強
しょうゆ・ケチャップ	各8g
中華スープ	1カップ
かたくり粉	大さじ1
ごま油	少々

- みじん切りのしょうが、にんにくと豚ひき肉を油で炒め、玉ねぎ(粗みじん切り)、なす(乱切り)、赤・青ピーマン(干切り)も炒め、スープを加える。調味料を混ぜ合わせておく
- 少し煮たら、コーン缶と、あらかじめ合わせておいた調味料を加えて味を調える。
- みじん切りのねぎを加えて、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 仕上げにごま油を回し入れて香りづけする。

この献立では、赤ピーマンを使います。色がとても鮮やかな食材で、出来上がりの彩りもきれいです。食事は「目」でも楽しむものであり、彩りの良さは食欲増進効果があります。視覚効果を活用した食事作りをしましょう。

おはようってなにかな!



5がつのメニュー

カラフルマーパ

