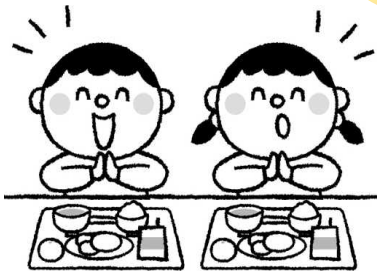




2021年度

いただきますの意味



食事を始める時の「いただきます」には、2つの意味があるとされています。1つ目は、食材を作る人や運ぶ人、料理を作る人など、食事に携わってくれた多くの人々の知恵や労力に対する感謝。2つ目は、食材になってくれた命への感謝です。穀物、野菜、肉、魚といった全ての食べ物は、元々は生き物です。多くの命を頂いて、自分の命を養わせてもらうことに感謝し、頂いたたくさんの命と共に生きていることを確認する言葉でもあります。

「いただきます」は単なる食事前の決まり文句ではなく、物があふれている現代では忘れがちな、食事ができることは当たり前ではないということの思い起こさせてくれる挨拶です。大人がこの感謝の気持ちを忘れず、しっかり子どもに伝えていくことで、食べ物を粗末に扱う行動を少しでも減らせるかもしれません。食品ロスが問題になっている今だからこそ、「いただきます」の意味をよく理解し、美味しく楽しく食事ができるといいですね。

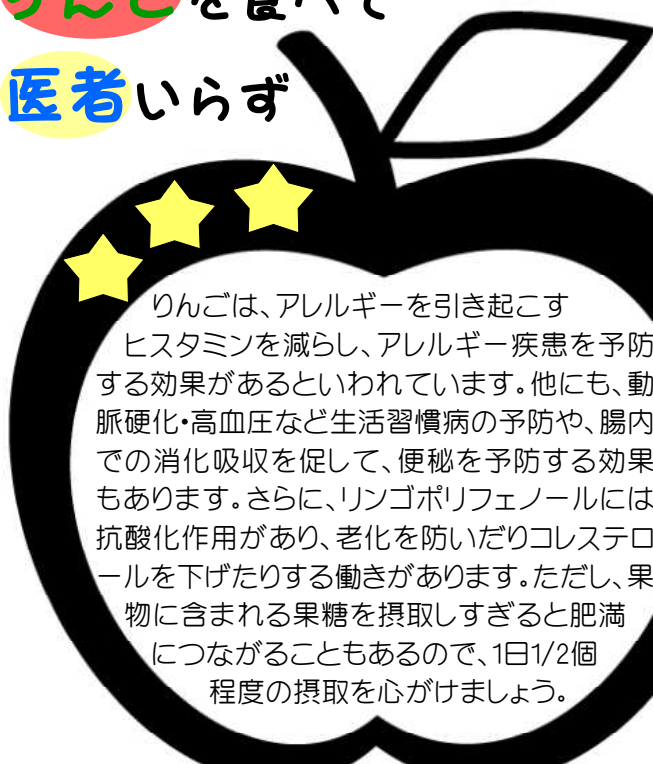


おやつのはり方

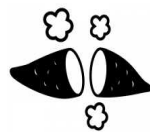


子どものおやつの目的は、1日3食の食事では摂取しきれない栄養やエネルギーを補給することです。子どもは成長するためにたくさんのエネルギーを必要としますが、消化吸収力が未熟なため1度にたくさん食べることができません。そのため、補食としてのおやつがとても重要な役割を果たします。おやつの適量は1日に必要な総エネルギーの10~20%、体格や運動量によって異なりますが、2歳までで150kcal、3歳以降で200kcalが目安です。理想的なおやつは、おにぎりやパン、トウモロコシや焼きいも・干しいも、野菜スティックや果物です。白砂糖を摂取し続けると、砂糖に依存する体質になってしまうので、できるだけ自然の甘みを感じられるものを選びましょう。また、おやつを与える時は時間や量を決めて、だらだら食べ続けることは避けるようにしましょう。

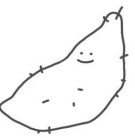
りんごを食べて 医者いらず



りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも、動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸内での消化吸収を促して、便秘を予防する効果もあります。さらに、リンゴポリフェノールには抗酸化作用があり、老化を防いだりコレステロールを下げたりする働きがあります。ただし、果物に含まれる果糖を摂取しすぎると肥満につながることもあるので、1日1/2個程度の摂取を心がけましょう。



さつまいももち



【材料】さつまいも 170g ・片栗粉 大さじ2 ・砂糖 大さじ1
・牛乳 大さじ1 ・有塩バター 15g ★醤油 大さじ2
★みりん 大さじ2 ★砂糖 大さじ1

【作り方】

- ①さつまいもの皮をむいて輪切りにし、5分ほど水にさらしてアクをぬく。
- ②水気を切ったさつまいもを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて600Wレンジで7分加熱する。
- ③爪楊枝がスッと入るくらいに柔らかくなったら、マッシャーやフォークでまんべんなく潰す。
- ④さつまいもがなめらかになるまで潰したら、片栗粉、砂糖、牛乳を加え、ひとかたまりになったら好みの大きさに成形する。
- ⑤熱したフライパンにバターを溶かし、④を中火で加熱して両面に焼き色をつける。焼き色がついたらフライパンから取り出す。
- ⑥★の調味料をとろみがつくまでフライパンで熱する。
- ⑦お皿に⑥を盛り付け、上から⑥をかけて完成♪

