



2022年度



「いただきます」は本来、料理の食材となった自然の恵みへの感謝を表すものです。そして、「ごちそうさま」は、料理を作ってくれた人だけでなく、お米や野菜を作ってくれた人、魚を捕る人、食事が並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝の気持ちが含まれています。「いただきます」「ごちそうさま」を習慣として使うだけでなく、「命をありがとう」の気持ちを込めて口にできると素敵だと思いませんか？例えば、1本の大根。「大根まるごと使ったんだよ。だって一生懸命育ててくれた人のためにも、もったいないことできないもんね」という親のひと言で、子どもは知らず知らずのうちに「もったいない」「大切に食



べる」「感謝する」という意味を受け止めていきます。日本の食文化を通じて「命と食の大切さ」「自然の恵みに対する感謝」を伝えていくことで、やがて子どもは、感謝と真心が自然と込められた「いただきます」「ごちそうさま」を口にできるようになるでしょう。



～おやつ摂り方～

子どものおやつ目的は、1日3回の食事では摂りきれない栄養やエネルギーの補給をすることです。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度にたくさんの量を食べる事が出来ません。そのため、補食としておやつがとても重要な役割を果たしています。おやつの適量は、2歳までで150kcal、3歳以上で200kcal程度です。具体的なおやつ内容は、おにぎりやパン、さつまいもや野菜スティック、果物などです。素材本来の味を感じられる物を選びましょう。おやつの時間は、1日に1～2回が目安です。だらだら食べていると次の食事に影響が出てしまうので、きちんと時間を決めて与えるようにしましょう。ナッツ類や白玉もち、こんにゃく入りゼリーや餅などは、誤飲や窒息の恐れがあるので、3歳頃までは控えるようにし、与える時は必ず大人が見守るようにしてください。



七五三

11月15日は七五三です。男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事の1つです。長寿を願った千歳飴や、邪気を祓うといわれる赤飯を食べながら、子どもの健やかな成長をお祝いしましょう。赤飯の味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方では砂糖を加えて甘くすることがあります。今年の七五三には、好みの味で赤飯を炊いてみるのもいいかもしれませんね。



長いものから揚げ

【材料】・長いも 1/4本(20cm程度) ☆酒 小さじ2
☆醤油 小さじ1と1/2 ☆おろし生姜 小さじ1/2
☆塩 ひとつまみ ・片栗粉 小さじ2 ・油 適量

【作り方】

- ①長いもの皮をむき、一口サイズの乱切りにする。
- ②ボウルに☆の調味料を入れ、長いもを加えてもみ込んだら5分置く。
- ③片栗粉をまぶし、180℃に熱した揚げ油で2～3分揚げて完成。

*お好みでブラックペッパーをかけて食べても♪



長いもには、食物繊維や難消化性でんぷん、アルギニンといった体にいい栄養素がたくさん含まれています!!