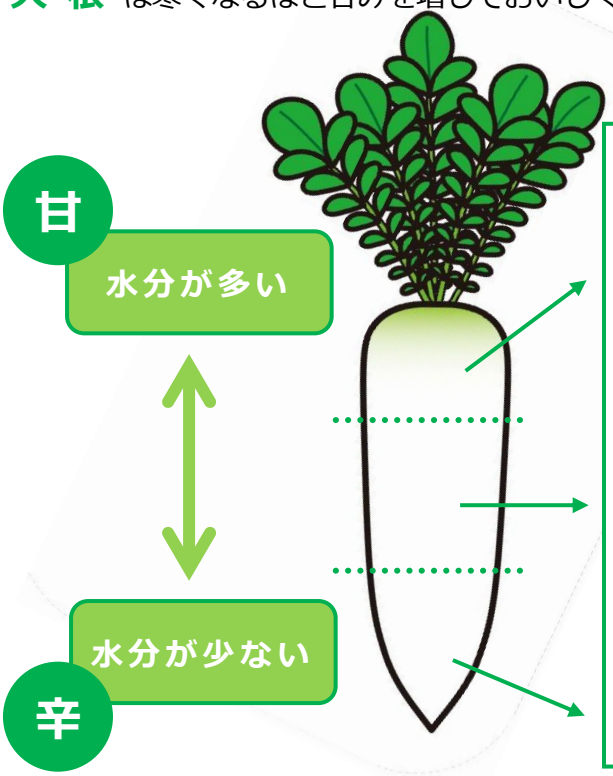
給食だより

令和５年 11 月号
みみょう保育園
第二みみょうこども園

木の葉が色づき、秋も深まってきました。一日の気温の変化が大きくなってくる時期には、風邪予防のための手洗い・うがいはもちろんのこと、身体の芯から温まる食事をとるようにしましょう。

これからおいしくなる野菜

大 根 は寒くなるほど甘みを増しておいしくなりますね。部位によって食感や味が違うのでいろんな調理法でおいしく食べられる素敵な野菜ですね。



上部
パリパリとした食感とみずみずしさや甘みを楽しむためには、生のまま食べるとおいしさが際立ちます。
おすすめ：千切りの大根サラダや野菜スティックなど

真ん中
やわらかく、甘みと辛みのバランスがよいのが特徴です。
おすすめ：大根ステーキやおでんなど

下部
水分量が少なく、調味料がなじみやすいのが特徴です。
おすすめ：辛めの大根おろし、漬物や照り煮など

『 心 』のこもった食事の挨拶をしましょう

『 **いただきます** 』と『 **ごちそうさまでした** 』
この２つの挨拶には、食事や食材に関わる人への感謝の気持ちがこめられています。

『 いただきます 』
私たちが元気に過ごすために、生き物の命を『 いただく 』という『 **命への感謝** 』の気持ちがこめられています。

『 ごちそうさまでした 』
『 馳走（ちそう）』とは『走り回る』と言う意味です。食事を提供するためにあちこち奔走する姿を表現しています。つまり、食べ物を作ったり、運搬したり、販売する人や食べ物を買い集め、料理をしてくれた人など『 **人への感謝** 』の気持ちがこめられています。

作成者：管理栄養士