



食育だより 3月号



感謝して食べよう

私たちの食卓に食事が並ぶまでには、たくさんの人がかかわって働いています。また、食べ物を大切にすることは、いただいた生き物の命を大切にすることになります。命をいただくことや食事にかかわってくれた人々に感謝の心をこめて「いただきます」と「ごちそうさま」が言えるといいですね。



いただきます

食事にかかわってくれた方への感謝、動物や植物の生きている命をいただくことへの感謝の気持ちを表す言葉です。

ごちそうさま

漢字では「ご馳走様」と書きます。食事ができるまで多くの人が駆け回って作ってくれていることを意味していて、食事ができることに感謝する言葉です。



感謝の気持ちは、あいさつ以外でも伝えることができます。

食器を丁寧に扱う

食器や箸を大切に使うことや、きれいに後片付けをすることは、食事を作ってくれた人への敬意と感謝を表します。



よく味わって残さず食べる

味わって食べたり、食べ物の好き嫌いせず残さず食べたりすることでも、感謝を伝えることができます。



メニュー紹介

「魚のコーンフ레이크揚げ」

～ 材 料 (4人分) ～

白身魚・・・4切れ
塩・・・少々
こしょう・・・少々
てんぷら粉・・・大さじ4
水・・・適量
コーンフ레이크・・・50g
揚げ油・・・適量

パン粉で作る揚げ物の衣を、コーンフ레이크に変えた揚げ物です。カリカリ、サクサクの食感が特徴です。

～ 作り方 ～

- ① 魚に塩、こしょうを振る。
- ② てんぷら粉と水を混ぜ合わせ、少し固めのバター液を作る。
- ③ ①を②のバター液にくぐらせて、コーンフ레이크の衣をつける。
- ④ 油を170度に熱し、魚に火が通るまで揚げる。

西尾市食育キャラクター



毎月19日は食育の日「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。