

食育だより ～人を良くする「食」のこと～

11月

わたしたちは、魚や肉、米・野菜・くだもの
など、さまざまな命をいただいて生きています。
食べ物を好ききらいしないで、残さずに食べる
ことは食べ物の命を大切に、作ってくれた
人々に感謝することにつながります。

いつも心をこめていただきます・ごちそうさまを言いたいですね。

『いただきます と ごちそうさま』

「いただきます」は、食事が食卓に並ぶまでの間にかかわった全ての人への
感謝の気持ちや動植物の命・自然の恵みを粗末にせずいただくという気持ち
などの意味がこめられた言葉です。

「ごちそうさま」は漢字で書くと「ご馳走様」。

「馳走」とは走り回るという意味です。昔はお客様が来ると、家にはない食べ物を
海や山へ探しに行って準備しなければなりませんでした。

そのため「私のために走り回ってくださりありがとう」という気持ちがこめ
られています。



きも つた
ありがとうの気持ちを伝えよう！



★平成29年から 11 月には神戸市産の米や野菜を使用した
「こうべ地産地消給食」の日があります。

11月24日は「和食の日」

「和食」が2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。そのことから、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」という語呂合わせ
で11月24日が「和食の日」になったそうです。

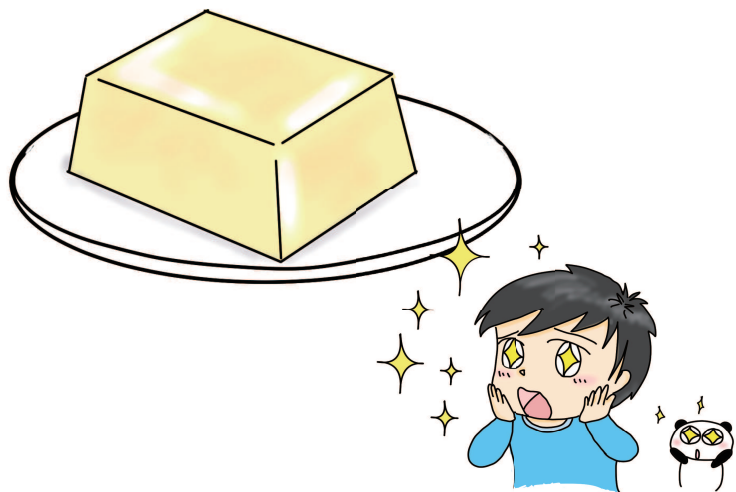
和食の日とは、「日本の食文化にとって重要な秋の日に、毎年一人ひとりが和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識する
きっかけの日」です。

たまごとだしがあればつくれちゃう！

「たまご豆腐」

ざいりょう

たまご	2こ
しろ 白だし	40cc
水	360cc



つるりとして食べやすい卵^{たまご}豆腐^{とうふ}を、レンジで簡単に^{かんたん}作り^{つく}ましょう。
豆腐^{とうふ}の代^かわりに、みそ汁^{みそじゆ}やスープ^{すーぷ}の具^ぐにしてもおいしいです。

つく かた 作り方

1 たまごをボウルに入れ割りほぐす

2 1に白^{しろ}だしと、水^{みず}を入れて、よく混^まぜる

3 2を茶^{ちや}こしでこして、耐^{たい}熱^{ねつ}容^{よう}器^きに入^いれる

4 ふんわりとラップをかぶせ、200ワットのレンジで2分加^か熱^{ねつ}する

ようす み かねつ
様子を見ながら、加^か熱^{ねつ}しすぎないように

5 一度^{いちど}取^とり出^だしてかき混^まぜ、さらに200ワットで2～3分加^か熱^{ねつ}する

6 表面^{ひやうめん}ににごった汁^{しる}がでなくなったら取^とり出^だし、粗^{あら}熱^{ねつ}をとってから冷^{れい}蔵^{ぞう}庫^こで冷^ひやす

