



社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
令和3年5月

新しいクラスでの生活が始まって、早くも1ヶ月が経ちました。

子どもたちも生活リズムに慣れ、友達と毎日元気に過ごす姿が見られます。子どもたちが元気に過ごせるように、栄養バランスの整ったおいしい給食で、子どもたちの成長を保護者の皆さんと見守っていかれたらと思っています。



《端午の節句に初がつお》

もともと端午の節句は邪気を払う行事でしたが、鎌倉時代ごろから男の子の成長を祝う日として定着したといわれています。端午の節句に食べるものとしてよく知られているのは柏餅やちまきですが、食事には「勝男」という意味合から旬の初がつおを用いる場合があります。強くたくましく育て欲しいとの願いが込められているようです。

〈旬の食材の選び方〉

☆ アスパラガス ☆

- ① 緑色が濃くつやがあるもの
- ② 切り口がみずみずしいもの
- ③ 穂先まで締まっていて、まっすぐに伸びているもの



★日本の食事のあいさつには2つのすばらしい言葉があります★

○ひとつは「いただきます」



「頂きます」とは「私の命の為に、動植物の命を頂きます」の意味から、古くから人は自然の恵みももらって生きてきました。自然の恵みとは言い換えれば数々の動植物の命をもらうこと。これらの行為は生きとし生けるものすべてに共通の行為。命のつながりがあり皆生きている(生かされている)のです。「多くの生き物を犠牲にして生きている」こと、偉大な自然への感謝の気持ちを表したものです。

○もうひとつは「ごちそうさま」



「ご馳走様」は「馳走になりました」のことで、「馳」「走」ともにはしるの意味です。昔は客人を迎えるのに走り回って獲物を捕ってきてもてなしましたが、そんな命がけの働きに客人が「ありがとう」と心から感謝の気持ちを表したものです。この2つは日本独特のあいさつです。食べ物への感謝と大変な思いをして食べ物を用意してくれたことへの感謝の気持ち、食事への敬虔な気持ちを表した言葉であり日本の食文化の素敵な一面だと思えます。

豊かで便利な飽食の時代「食べ物を大切に思う心」をほんの少し呼び戻し、本当の「豊かな食」を楽しみませんか？

