

## エプロンだより

栄養士の

No.41

春の訪れを感じるようになりました。

暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え、元気に新年度を迎えましょう。

## ★食事のあいさつをしていますか？



食事の時に日常的に使っている「いただきます」「ごちそうさま」。

何気ないあいさつですが、意味を知って使うことで、食べものを大切にする心と感謝をする気持ちが育まれていきます。

## 「いただきます」



「いただきます」の言葉には「あなたの命を私の命にさせて“いただきます”」食材への感謝の意味がこめられています。また、食事を作ってくれた方、食材を提供してくれた方達に対しての敬意と感謝の気持ちなど大切な意味が込められています。

## 「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」は走り回るという意味で、昔は食材を揃えるのは大変なことでした。大変な思いをして食事を準備してくれた方へ、丁寧な気持ちをあらわす「御」と感謝の気持ちあらわす「様」をつけて「御馳走様」とあいさつするようになったといわれています。



## ★切干大根のゆかりサラダ

(材料 大人4人分)

切干大根	25 g	A	マヨネーズ	大さじ2・1/2
人参	30 g		ゆかり粉	小さじ1
きゅうり	1/2 本		塩こしょう	少々
ハム	2 枚			
コーン	30 g			



1. 切干大根は、ゆでて食べやすく切る。
2. 人参は細切りにしてゆでる。ハムは短冊切りにする。
3. きゅうりは千切りにし塩少々でもむ。水で塩を洗い流して、水気を絞る。
4. ①②③とコーンをAの調味料で和える。