2月　給食だより　大宮みちのこ保育園

暦の上では「春」ですが一年で一番寒いのが２月ですね。風邪をひかないよう外から帰ったらすぐに「手洗い、うがい」をしましょう。そしてバランスの良い食事と十分な睡眠をとり風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

感謝して食べよう！

【 自然への感謝 】　作物を育む大地、きれいな水、太陽への恵みに感謝
【 命への感謝 】　野菜、肉、魚などの、命への感謝
【 労働への感謝 】 食事が食卓に並ぶまでのたくさんの人の存在への感謝
【 知恵への感謝 】 地域や家庭で受け継がれてきたレシピや知恵、愛情への感謝
【 周りの人への感謝】一緒に楽しい食卓を囲んでくれる身近な人への感謝

食べ物があることを「あたり前」と思うことなく、食べ物が食べられることに、命を分けてくれた肉や魚や野菜たち、食にかかわるすべての人に感謝の気持ちが持てるといいですね。
そして食べ物を無駄にしないよう、残さず食べるようにしましょう。
ご家庭でもお子さんと一緒に「感謝の気持ち」についてお話をしてみてくださいね。

「いただきます」
食べ物の命をいただくことへの
感謝の気持ちを伝えるあいさつです

「ごちそうさまでした」
食べ物をごちそうして下さった
様々な人の苦労をねぎらうあいさつです

「楽しく食べる」
みんなで楽しく食事をする事は
心の成長にもつながります

「残さず食べる」
料理を残さず食べる事も
感謝の気持ちを伝える方法です

今月の世界の料理は、カナダです。
グレイビーソース（肉汁にワインやブイヨンなどを加えて煮詰めて味を調えたソース）を使ったプーティンというじゃがいも料理が有名です。給食ではソースとケチャップを合わせたものをじゃがいもにかけて提供する予定です。
楽しみにしていてくださいね。

レシピ　プーティン　幼児４人分

材料
じゃがいも　300g　　揚げ油　適量
［中濃ソース　大さじ1　　砂糖小さじ1
ケチャップ　小さじ2　　バター小さじ1］★

作り方
1、じゃがいもは細切りにし、揚げる。
2、1に★をかけ、うえにチーズをのせてトースターで焦げ目がつくまで焼く。