

1月



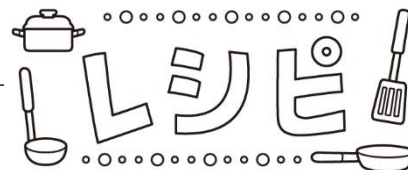
「いただきます」「ごちそうさま」を

言っていますか？

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人に感謝をしながら食事をしたいものですね。

「ごちそうさま」は感じで「ご馳走様」と書きます。

「馳」「走」は「はしる」という意味があり、昔は食材を用意するのに魚釣りや狩りをしたり、走り回って調達したりしていたからです。大変な思いをして用意してくれた感謝の気持ちと、食べ物（命）をいただくことへの敬意の気持ちを表した言葉が「ごちそうさま」です。きちんと挨拶ができる習慣を身につけたいですね。



旬な食材のおすすめレシピ

☆ かぶサラダ ☆

【材料（大人 4 人分）】

- | | | | |
|---------|-------|--------|---------|
| • かぶ（中） | 1 個 | • かぶの葉 | 1 束 |
| • 人参 | 1/4 本 | • かつお節 | 適量 |
| • しょうゆ | 小さじ 1 | • ごま油 | 小さじ 1/2 |

【作り方】

- ① かぶ、かぶの葉、人参を食べやすい大きさに切ります。
- ② ①をやわらかくなるまで茹でます。
- ③ ②をザルにあげ、しっかりと水気を切ります。
- ④ 調味料とかつお節で和えたら、出来上がりです。

☆ マーボー大根 ☆

【材料（大人 4 人分）】

- | | | | |
|--------|-------|--------|-------|
| • 大根 | 1/3 本 | • 豚ひき肉 | 100 g |
| • 生姜 | 1 かけ | • 赤味噌 | 大さじ 1 |
| • しいたけ | 4 個 | • 三温糖 | 小さじ 1 |
| • 中華あじ | 小さじ 1 | | |

【作り方】

- ① 大根、しいたけは食べやすい大きさに切ります。生姜はみじん切りにします。
- ② 豚ひき肉を炒めます。ある程度火が通たら、①を加えやわらかくなるまで煮ます。
- ③ 調味料で味付けをしたら出来上がりです。