

# 1月給食だより

魚津市役所こども課

## 「おもてなし」と「感謝」の心

料理を作る人と料理を食べる人、食事を通してお互いを思いやる気遣いが、体だけでなく心にも豊かな栄養を与えてくれます。おいしい料理をよりおいしく食べてもらうために、いろいろな気遣いをします。例えば、料理を食べる人が舌だけでなく目でも楽しんだり、四季の自然を感じたりできるように工夫します。人の喜んでくれる顔を見るためにこのようなことをするのが「おもてなし」の心です。小さなころから、食事の場で「おもてなし」の心を育ててみませんか。同時に、食事を食べる時には「感謝」の心を忘れないようにしていきましょう。

### 「おもてなし」の工夫

ご家庭で、家族といっしょにやってみましょう。

- 料理や季節に合わせた食器を選ぶ
- 食卓に季節の花や植物などをそえる
- 見た目に美しく料理を盛りつける
- 旬の食材を使った料理を作る
- 温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供する  
など



## アーモンド田作り

◎簡単おせち  
◎カルシウム満点、おつまみにも

ごまめ	30g
すりアーモンド	20g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ3/4
サラダ油	数滴
白ごま	適量

- (作り方)
- ①ごまめとアーモンドはテフロンフライパンで弱火ゆっくりと乾煎りし、皿にさましておく。
  - ②フライパンに砂糖、しょうゆ、みりんを合わせて火にかけ、全体が飴状に煮えたら油を落とし、酒と①を入れて、手早くかき混ぜる。
  - ③火からおろして平らな容器にあげ、冷ます。
  - ④冷ますとき、好みでごまをふってもよい。



### 食べ物クイズ

Q. 「おせち料理」の名前には意味があります。線でむすんでみましょう。

- |       |                     |
|-------|---------------------|
| ①黒豆   | ア. 財宝（豊かな生活が送れるように） |
| ②数の子  | イ. 教養や文化が身につくように    |
| ③田作り  | ウ. 豊年豊作祈願           |
| ④えび   | エ. 健康（元気）に暮らせるように   |
| ⑤きんとん | オ. 長生き              |
| ⑥だてまき | カ. 先の見通しがよい         |
| ⑦れんこん | キ. 子孫繁栄             |

