



元気モリモリだよ!



あいさつを通じて食事に感謝しよう

11月は涌谷町の食育月間です。食事の時にしている「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつですが、誰に、何をいただいているのかわかりますか?食事ができるまでには、たくさんもの、こと、人が関わっています。

ご飯を食べるまでには



色々な感謝があります…

自然 …食べ物を育む大地、水、太陽
いのち…肉、魚、野菜などの食べ物から
いただく命

働き …食事ができるまで、育てる、
運ぶ、作る等たくさんの人の働き
周りの人…一緒に食卓をたのしく囲む
身近な人たち

ごはんを食べるときに
「いただきます」「ごちそうさま」
で感謝を伝えましょう。

「いただきます」
大切な命をいただきます。
という意味が含まれて
います。

「ごちそうさま」
「ちそう」は、かけ走ると
いう意味で、一生懸命走り
働いている人へ感謝の
意味があります。

元気モリモリレシピ (汁物編)



お子さまと一緒に練って
みてください!

◆はっと汁◆

(作り方)

材料 (4人分)

薄力粉……………60g
塩……………少々
水……………40g
豚ばら肉……………60g
にんじん……………40g
大根……………100g
ごぼう……………40g
ねぎ……………1/2本
ごま油……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ2
塩……………小さじ1/3
水……………600ml



- ①ボウルに薄力粉、塩、水を入れ、耳たぶよりも少しやわらかい状態まで練る。30分冷蔵庫で生地を寝かす。
- ②にんじん、大根は3~4cm幅のいちょう切り、ごぼうはさがき、ねぎは5mm幅のななめ切り、豚ばら肉は一口大に切る。
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かし、①を濡らした手で取り、一握りを3~4cmに薄く伸ばし、ちぎって鍋に入れる。浮いてきたらすくって水気を切る。
- ④別鍋にごま油を入れ熱し、豚ばら肉を炒める。火が通ったらごぼう、大根、にんじんもさっと炒め、水を入れて煮る。
- ⑤煮えたら、しょうゆ、塩で味付けをし、最後にねぎと③のはっとを入れてひと煮立させる。

★ 食育メモ ★

はっと汁は宮城(登米市)の郷土料理で「すいとん」とも言われます。季節の野菜やきのこ類、豚肉、鶏肉など地域や家庭によりさまざまです。寒い冬に温まるメニューです。



発行 令和2年11月1日 涌谷町健康課 健康づくり班

