

# 5月の食育だより

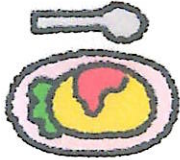
いただきます

ごちそうさま

## 食事の挨拶を習慣にしよう

食べる前の「いただきます」食べた後の「ごちそうさま」は、食事のマナーの基本です。「いただきます」には、肉や魚、野菜も含め、食材すべての「命」そのものに向けた感謝の言葉とされています。また、食材を育てたり獲ったりした人、食事を作ってくれた人に対する感謝の気持ちを込めた言葉ともされています。

「ごちそうさま」には、食材を育てて収穫する人、運搬する人、販売する人、調理や盛り付けをする人などたくさんの方が携わっていることに感謝を表して使う言葉と言えます。



## 食育クイズ

☆問題：グリーンピースは何の種でしょう？

- ①えんどうまめ ②そらまめ ③いんげんまめ

★答え：①えんどうまめ

グリーンピースはえんどうまめの未熟種子です。缶詰や冷凍で一年中出回っていますが、旬は4～6月です。さやから出すとすぐに皮が固くなるので、購入するときはさや付きがいいでしょう。旬の時期は、豆の香りが楽しめる豆ごはんがおすすめです。



## 5月の旬の食材

アスパラガス・かぶ・キャベツ・グリーンピース  
いちご・あまなつ・アジ・イサキ・わかめ

