



明けましておめでとうございます！

寒い時期ですが、よく食べ、よく身体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな身体と心ですくすく成長してほしいと思います。今年も安全で美味しいお弁当を作っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。



1月旬の食材紹介

今月の旬な食材の紹介です。

スーパーなどでぜひ探してみてください！！

① 白菜

白菜は霜が降りることで甘味が増し柔らかくなります。ビタミンCやカリウムが多く含まれており緑色や黄色の部分にはカロテンが含まれています。外葉がいきいきとして、ずっしり重みのあるものが新鮮です。切り口の白色が冴えているものを選びましょう。



② たら

漢字で「鱈」と書くように北の海に生息し、産卵のために沿岸に寄ってきます。切り身で売られていることが多いですが、全長1メートルにもなる大きな魚です。脂質が少なくローカロリーでビタミンA・E・Dが豊富です。

③ みかん

早生は9月頃から出回りますが、旬は11月～1月です。食べる以外にもお風呂に入れたり、薬用として用いたり様々な用途があります。

命を食べて命を守る

『命をいただく』という意味も込められた【いただきます】のように、今年も食べ物に感謝をして、ごはんをいただきましょう！

食べ物や食物を作る人々の思いに感謝し、食べることの大切さについて、改めて考えてほしいと思います。

毎日食べている食事、「味が嫌い」・「食べたくない」という理由で何気なく残していませんか？



食べ物は、元をたどれば全て、生き物です。私たちは、自分たちが生きていくために、肉・魚・野菜などたくさんの動物や植物の命をいただいています。



食べ物となった命のおかげで、私たちが生かされていると考えるとその命を無駄には出来ないと思いませんか？食べ物を粗末にすることは命を粗末にすることです。



ひと口ひと口をよく味わい、最後まで大切にいただきます！