１２月のテーマ

命をいただく

「いただきます」は日本の文化

「いただきます」とは何をいただくのでしょう。食事をいただく、と多くの人は考えるでしょう。
正しくは動植物の生命（いのち）をいただくのであり、それに感謝する言葉です。
さらにもう一つ、折角いただいた命を大切にして、生かしていくという意味も込められています。
「いただきます」に相当する英語はありません。
「いただきます」は日本人の心であり、文化なのです。

命を尊重し、感謝すること

現在、世の中は様々な食べ物であふれています。
大抵のものは食べられますし、手に入れることが出来ます。
しかしその反面、賞味期限の切れた食べ物などはすぐさま捨てられてしまいます。
三度の食事が当たり前の様になり、食べ物に対しての感謝の念が薄れつつあるのではないでしょうか。
ここで「いただきます」に関連して食べ残しの問題を考えたいと思います。
食べ残しは何を意味するのでしょう？何よりも命の軽視です。
では、どうすればいいのでしょう？
まず、必要以外に求めないことです。
「いただく」ことにいつでも感謝の気持ちを持つことです。
だからこそ、決して食べ物を粗末にしたり、無駄にしたりはできないでしょう。
食べ物をいただくときは、そこに大切な命があったことを忘れずに
「いただきます」と言ってみませんか？

１２月の旬の食材

水菜、セロリ、白菜、春菊、ゆり根、レタス、ほうれん草、レモン、みかん、りんご、そば、こんにゃく
アンコウ、キンメダイ、サバ、シシャモ、ニシン、フグ、ヒラメ、タラバガニ、のり、たらこ

《12月のお献立》　　＊卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダを**マヨドレ**に変更してお届けいたします。

1日（木） ごはん	エビのケチャップ炒め じゃが芋そぼろあん、カレーソテー オレンジ、みそ汁	エビ、玉ねぎ じゃが芋、鶏ミンチ/キャベツ、人参 オレンジ/えのき、薄揚げ	500 kcal
5日（月） パン	パンプキンシチュー ロールパン みかん缶	鶏肉、玉ねぎ、人参、南瓜、じゃが芋、コーン ロールパン みかん缶	521 kcal
6日（火） ごはん	ピラフ、メンチカツ、レタス 人参グラッセ、ポテトサラダ パイナップル、オニオンスープ	米、人参、玉ねぎ/合いミンチ、卵、玉ねぎ/レタス 人参/じゃが芋、コーン、人参 パイナップル/玉ねぎ、人参	540 kcal
8日（木） ごはん	ビーフカレー りんご	牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 りんご	550 kcal
12日（月） ごはん	サバの塩焼き、大根おろし 高野煮、もやしコーンバター オレンジ、みそ汁	サバ/大根 高野豆腐、人参、大根、絹さや、椎茸/もやし、コーン、牛ミンチ オレンジ/じゃが芋、わかめ	493 kcal

（12月のアレルギー代替）

６日（火）　卵アレルギー：メンチカツ　→　卵抜き

：ポテトサラダ　→　マヨドレ使用