

## はじめに

「いただきます」

食事の時に言っていますか？

「いただきます」の言葉には「あなたの命を私の命にさせて“いただきます”」「食事を作ってくれた人、食材を提供してくれた人、食事に携わってくれた全ての人たちに対しての感謝の気持ち」など、大切な意味が込められています。

このたび、ヘルスマイト（食生活改善推進員）のレシピ集「いただきますpart2」の献立集を作成しました。この献立集は、ヘルスマイトの研修会などで習った料理やお薦めの料理を載せています。

毎日の料理作りは大変ですが、献立集の料理を参考に食材の組み合わせや調味料などをアレンジして、各家庭の味を作ってください。この献立集が、毎日の料理作りのお役に立てれば幸いです。

「いただきます！」の元気な声が食卓から聞こえますように。

平成30年3月

