



今月の食育目標

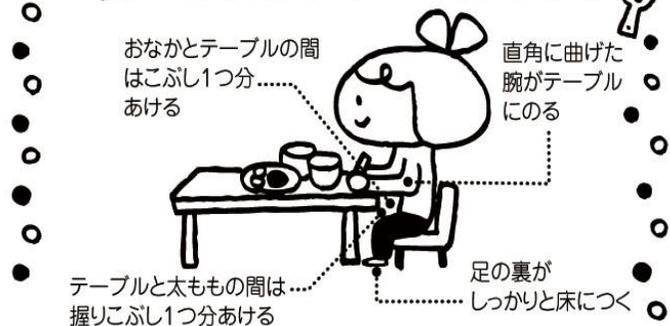
食事のマナーを知りましょう



食べる時の姿勢は大切!

食事のマナーとは、自分がおいしく食べると同時に、一緒に食べる人も、楽しく気持ちよく食べるためのものでもあります。食べる時の正しい姿勢は、見た目はもちろん、食べ物の消化においても、とても大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。大人の私たち自身がお手本になるよう気をつけてみましょう。

安定した姿勢で 食べられるようにしましょう



きゅうしょくだより

令和3年9月1日 光明第三保育園

暦の上では秋でも、残暑の厳しい日が続いています。もう少しすると、朝夕も涼しくなり、過ごしやすくなってきますね。これからたくさんの食材が旬を迎えます。鮭やさんま、きのこや芋類、梨、ぶどうなどです。多くのおいしい食材を食べて残暑を乗り切りましょう。



精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてください。毎月、きゅうしょくだよりにて、食に関する言葉や思いを伝えて頂きます。

今回の言葉は、**きしん “喜心”** です。

食事を作る心構えに三心と言う教えがあります。喜心（きしん）、老心（ろうしん）、大心（だいしん）の三つです。喜心とは、字のごとく喜ぶ心です。人間に生まれた喜びや感謝、今、目の前にある生命（食材）の恵みに対する喜び、そして料理が出来る喜びです。



《8月精進料理》

- ・冷やしそうめん
- ・高野豆腐のかき揚げ
- ・キャベツの塩昆布あえ
- ・梨
- ・豆乳

十五夜



9月21日（火）は十五夜です。十五夜とは、旧暦の毎月15日の夜の事を言いますが、とくに中秋の名月の陰暦、8月15日の夜が『十五夜』と広く知られています。満月を眺める風習は中国から伝わったと言われ、秋の豊作を願う行事として広まりました。芋類の収穫祝いをおこなっているため、芋名月（いもめいげつ）という別名でも呼ばれています。



枝豆～大豆へ



今、保育園の畑では、なす・ピーマン・トマトなどと一緒に枝豆を栽培しています。7月頃から少しずつ実が付き始め、収穫せずにそのままにしておき、現在は茶色く枯れた状態になっています。この中身が大豆です。まだ収穫までもう少しなので、今は我慢の時です。

枝豆が大豆になり、さらに色々な調味料や食材になり食卓に並ぶ様子を今後の食育活動を通して学んでほしいと考えています。

でも、旬の枝豆は栄養価も高くおいしいですね。今年は、畑をしているボランティアさんからたくさん頂いたので、子ども達が鞆取りをして給食で美味しく頂きました。

