



今月の食育目標
日々の食事に
感謝しましょう

きゅうしょくだより

令和6年3月1日 光明第三こども園

今年度最終月となる3月を迎え、みなさんはこの1年どのように過ごされてきましたか？子どもたちはできなかったことができるようになり、少しずついろいろなものも食べられるようになってきました。日々の食事や食育を通して、子どもたちのたくさんの成長を感じています。

新年度へ良いステップができるよう、残りの1か月を大切に過ごしていきましょう。



精進料理【大心】



食事を作る心構えに三心と言う教えがあります。そのうちの一つ



「大心」とは、

偏りのない心です。そびえ立つ山や果てしなく広がる大海のように、高く広い思いを持ち、一方に片寄ったり固執せずに心がけ、差別することのない平等で大きな心を表します。

「喜心」「老心」「大心」の三つの心構えを大切に、食事に対する向き合い方をよく考え、見直すきっかけにしてみてくださいはいかがでしょうか？

「いただきます」「ごちそうさま」に
込められた意味…



普段食事をとる際に「いただきます」「ごちそうさま」と言っているのはなぜでしょう？

「いただきます」は本来、料理の食材となった自然の恵みへの感謝を表すものです。

「ごちそうさま」は料理を作ってくれた人だけでなく、お米や野菜を作ってくれた人、魚を獲る人、食事が並ぶまでに関わったあらゆる人への感謝の気持ちが含まれています。「いただきます」「ごちそうさま」を、習慣として使うだけでなく「作ってくれてありがとう」「命をありがとう」の気持ちを込めて口にできると素敵だと思いませんか？



簡単でおいしいトーストレシピ

メロンパン風トースト

| 材料 | 4人分 | 作り方 |
|----------|-----|--|
| ・食パン8枚切り | 4枚 | 1 バターを溶かしレモン汁と砂糖と粉糖を入れて混ぜる。 |
| ・バター | 20g | |
| ・砂糖 | 40g | 2 卵を溶きほぐし1に入れる。 |
| ・卵 | 40g | 3 小麦粉を2に入れ、だまにならぬように混ぜる。 |
| ・粉糖 | 30g | 4 食パンに3を塗り、グラニュー糖をふりかけて180℃に温めたオーブンで10分焼く。 |
| ・小麦粉 | 12g | |
| ・レモン汁 | 5g | |
| ・グラニュー糖 | 10g | |



きなこトースト

| 材料 | 4人分 | 作り方 |
|----------|-----|--------------------------------|
| ・食パン8枚切り | 4枚 | 1 マーガリンを溶かし、きな粉とグラニュー糖を入れて混ぜる。 |
| ・きな粉 | 65g | |
| ・グラニュー糖 | 60g | 2 食パンに1を塗り180℃に温めたオーブンで10分焼く。 |
| ・マーガリン | 60g | |

