



## 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や見た目はもちろん、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。



# きゅうしょくだより

令和3年9月1日 光明第七保育園

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とある坪川老師。毎月の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。

### きしん “喜心”

今回の言葉は、 “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》

- ・冷やし汁そうめん
- ・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。芋類の収穫祝いがかねているため、芋名月（いもめいげつ）という別名でも呼ばれています。



## 地産地消の取り組み

第七保育園の周辺は、自然豊かで色々な作物が採れます。滝山道の駅で購入した地元の野菜やとうもろこし、ブルーベリー、パッションフルーツを給食やおやつに取り入れています。9月は梨をおやつに入れる予定です。地域の特産物を知り、地元の農家さんを応援する意味でもSDGsとしてこれからも取り組んでいきたいと思っています。

