楽しい食事を しましょう





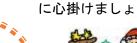
きゅうしょくだより

令和3年12月1日

光明第七保育園

今年も残すところ1ヶ月となり、朝晩の寒さも厳しくなってきました。12月の食 育目標は「楽しい食事をしましょう」です。楽しく食事をするためには、家族や友達 と同じもの食べ一緒に味わう「コミュニケーション」が大切です。食事中はテレビを 消して、今日の出来事などお子さまの話に耳を傾け、料理を味わって食事をとるよう に心掛けましょう。



















乳幼児期の「食べること」は、栄養の観点は もちろんですが、生涯の生活と健康に関わる 「食」のスタート地点という意味で大切」です。 食は、生涯にわたる命の源。だからこそ、その 出会いの時期である乳幼児期には「食べること は楽しい」という気持ちを育てることが大切で す。食べることが楽しくなるように、楽しい食 事の雰囲気を作りましょう。

「楽しく食べる子供」に成長するための5つの目標



精進料理の取り組み

食事をいただく時の心構えが有ります。此を五観の偈(ごかんのげ) と言います。一番目に、1つには功の多少を計(はか)り彼(か)の来 処(らいしょ)を量(はか)る。

この食事が出来るまでに携わった多くの方々の苦労や食材の尊さに 感謝していただきましょう。

食事の前に合掌して、「いただきまーす」と 声を出してから食べましょう。







坪川老師



≪11月精進料理≫

- ごま塩ごはん
- 味噌汁(なめこ・油揚げ・三つ葉)
- ・ お麩じゃが
- 白和え
- 柿







12月22日は二十四節気の一つ「冬至」。

冬至は一年で昼が最も短い日です。冬至にはゆず 湯に入り、南瓜を食べる風習があります。

ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪 を防ぎ皮膚を強くする効果があります。

南瓜はビタミンΕやβカロテンが豊富で、肌や粘 膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつける ことができ、冬至に南瓜を食べると風邪をひかない と言われています。また美肌効果の高い食材です。

お米ができるまでの話

新米の時期になりました。園庭では年長組がバケ ツ稲を育てていて立派に稲穂がなっています。11 月は給食でおにぎり作りを2回行いました。ラップ の上から握ってふりかけをかけたり、海苔を巻いた りして食べました。栄養士からは『お米ができるま で』の話をしました。ご飯として食べるまでには、 農家さんが一生懸命手をかけて稲を育てて、収穫、 脱穀、もみすり、精米などの作業があり、とっても 手間がかかっているから一粒一粒大事に食べよう ねとお話しました。おいしいご飯が食べられるこ と、食材に感謝して味わっていただきました。









