



## 今月の食育目標

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するように心掛けましょう。



## 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。これを五観の偈（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勞や食材の尊さに感謝していただきます。

食事の前に合掌して、「いただきます」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



## 冬至



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E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。



「楽しく食べる子供」に成長するための5つの目標

