

今月の食育目標

日々の食事に

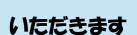
感謝しましょう



# きゅうしょくだより

令和5年3月1日 光明七保育園

寒さも少しずつ和らぎ、暖かい春がすぐそこまで来ています。早いもので、今年度 も最後の月となりました。子どもたちは、4月には出来なかったことが出来るように なったり、食事もたくさん食べられるようになったり、この1年の成長を感じていま す。3月は締めくくりの月として1年間の食生活も振り返り、新年度へ向けて準備し ていきましょう。



ごちそうさま

「いだだきます」は、命をく れた動植物や手間をかけた人た

ちへの感謝の気持ち。

てあいさつしましょう

「ごちそうさま」は、生き物の 命をいただいた感謝の気持ちの 言葉。食事の前後に感謝を込め



\$ M \$ M \$ M \$ M



#### 食べ物を大事にしよう

毎日食べている食事を何気なく残していませんか? 食材や人への感謝の気持ちを忘れずに食べることは、地 球環境に優しくなります。「もったいない」という気持 ちを忘れずに食べてみると、フードロスにも繋がりま す。お子様と一緒に考えてみてはいかがでしょうか?













# 精進料理の取り組み

1年間の締めくくりとして、精進料理の作法について振り返って みましょう。調理をする行為や食べる行為も仏教における修行の一 環とされ、調理の作法や食べ方のマナーも重要です。

食べ方は宗派により異なりますが、基本的な作法があります。

- 〇音を立てない:食べることに集中するため。
- ○姿勢を正す:正しい姿勢は食べ物と向き合うに必須である。
- 〇器を両手で丁寧に扱う:食べる所作が美しくなる。
- ○食べ物を食べたら箸を置く:目の前の一皿と向き合うことが大切 である。
- 〇器をお湯やお茶できれいにする:食べ終わったら器にお湯やお茶 を注ぎ、飲む干す事で器がきれいになり、米粒なども無駄になら ない。美しく食べるという意識も生まれます。

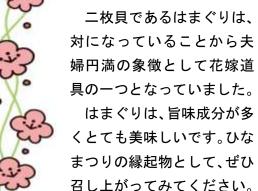
### 0 % 0 6 % 0 6 % 0 6 % 0



#### ≪2月精進料理≫

- ・おいなりさん
- すいとん汁
- ・さつま芋のごまみそ煮
- ・いちご

#### はまぐりのお吸い物







# 今月の行事食

2月は節分、バレンタイン、誕生会などの行 事食がありました。給食やおやつでその行事に ちなんだ食事やかわいい給食を出すことで楽 しい気持ちで食べられたり、子どもの印象に残 るような食事を作って提供しています。

節分では鬼の肉団子、おやつでは鬼のシュー クリームを出しました。子どもたちも『かわい いい!』と喜んで食べていました。













