



## 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 八王子市立石川保育園

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。

## ☆小松菜の収穫☆



ボランティアさんと一緒に植えた小松菜が立派に育ったので子どもたちが収穫しました。採れたてをゆで、お浸しにしました。新鮮な野菜は甘くておいしいと言ってたくさん食べていました☆

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。食べるの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

