



きゅうしよくだより

令和4年9月1日 八王子市立石川保育園

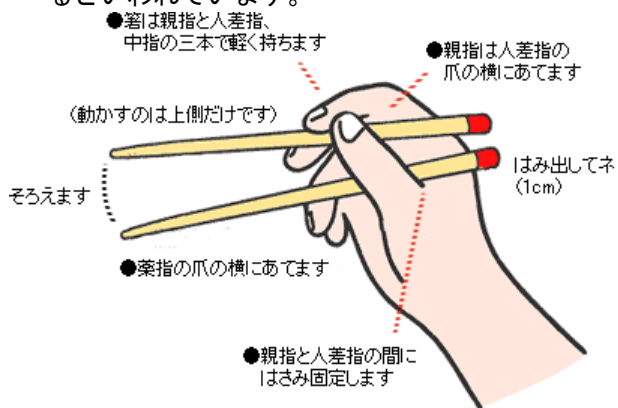
暦の上では秋でも、残暑の厳しい日が続いています。もう少しすると、朝夕も涼しくなり、過ごしやすくなってきますね。さて、待ちに待った実りの秋！おいしい食べ物が旬を迎えます。柿や梨など保育園でも秋の食べ物を取り入れていきます。朝ごはんをしっかり食べて残暑を乗り切りましょう！



食事のマナーとは??

作法や礼儀をまだ身に付けていない子ども達に、突然、指摘しても子どもはびっくりしてしまいます。行動の修正は大人が手本となり見せることが大事です。また食事をする環境も重要です。子どもに言葉をかける「人」、足がしっかりつき姿勢の整う椅子や自分にあった食具があること、食事が楽しいという「空気」と、ゆっくり食べられる「時間」をつくることです。

忙しい日々ですが、そんな時間を作れるといいですね。そして、自分に合った箸の目安は、親指と人差し指を直角に伸ばした長さの1.5倍が適しているといわれています。



精進料理の取り組み

今月の坪川老師のお言葉はお休みです。
今回は精進料理の基本ルールについてお話したいと思います。

- その一 「精進」とは、食事に対しての欲を控えて粗食を心掛けるという意味もあります。このため食欲を増進させる食材は使わないようにします。
例)ねぎ、にら、にんにく、らっきょう、玉ねぎなど
 - その二 肉・魚・甲殻類(カニ、えびなど)を使わない。
これらの食材は、元をたどれば生きている動物であり、人間と同じように痛みを感じると考えられています。それを殺生して、痛みや苦しみを与える行為は「痛みや苦しみを取り去ること」を大切にする仏教に反する行為になるため、代わりに大豆製品を肉などに見立てて使います。
 - その三 香辛料を使わない
その一と同様に「食べたい」という煩悩を刺激する効果があるので、精進料理には適していません。
例)唐辛子、こしょう、しょうが
- ☆以上の事を守りながら保育園でも精進料理を提供しています。



《8月の精進料理》

- ・冷や汁うどん
- ・豆乳
- ・高野豆腐のかき揚げ
- ・キャベツの塩昆布和え
- ・なし

収穫した野菜で一品



園庭の畑で採れた夏野菜をおしゃれな一品にしました。なすは薄切り、ミニトマトは半分に切り、オリーブオイル、おろしにんにく、塩、こしょう、粉チーズを和え、スチームコンベクションで焼きました。ご家庭で作る場合はフライパンにオリーブオイルを入れ、おろしにんにくで野菜を炒め、塩、こしょうをします。火が通ったら耐熱容器に移し、粉チーズをふりかけて、トースターで色よく焼けば完成。とても簡単なイタリアンのできあがりです！ご家庭でも是非、作ってみてください☆