



きゅうしよくだより

令和5年3月1日 八王子市立石川保育園

今月の食育目標

日々の食事に

感謝しましょう



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。

はまぐりのお吸い物

二枚貝であるはまぐりは、対になっていることから夫婦円満の象徴として花嫁道具の一つとなっていました。

はまぐりは、旨味成分が多くとても美味しいです。ひなまつりの縁起物として、ぜひ召し上がってみてください。



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。

- 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ために必須である。
- 器を両手で丁寧に扱う：食べる所作が美しくなる。
- 食べ物を口に入れたら箸を置く：目の前の一皿と向き合うことが大切である。
- 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ぐ。飲み干すこと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。



《2月精進料理》

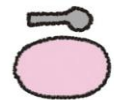
- ・おいなりさん
- ・すいとん汁
- ・さつま芋のごまみそ煮
- ・いちご

いただきます

ごちそうさま

「いただきます」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。

「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てあいさつしましょう



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？

ふりかけ作り



のり、かつお節、ごまで作ったふりかけを作りました。すり鉢とすりこぎを使用し、食材をすると、とてもいい香りがして「お腹空いた～」と言っている子どももいました。
みんなで作ったふりかけは格別においしかったようで、あっという間になくなりました。

