



## 今月の食育目標

日々の食事に

感謝しましょう

## 1年間の食生活を

### 振り返ってみよう!

- ☆朝ごはんをしっかり食べましたか?
- ☆正しい手洗いはできましたか?
- ☆食事の挨拶はできましたか?
- ☆日々の食事に感謝しましたか?
- ☆好き嫌いしないで食べられましたか?
- ☆よく噛んで食べましたか?
- ☆残さず食べましたか?

がんばったね!



1年間でできたことはいくつかあったかな?

### 感謝の気持ちを忘れずに・・・

私たちが日々美味しい食事をする事ができるのは、沢山の人がそのためにお仕事してくれているからです。その人たちのおかげで、毎日食事がいただけることに感謝の気持ちをもって残さず食べるようにしましょう。



# きゅうしよくだより

令和4年3月1日 光明高倉保育園

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、食事も多く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。



## 精進料理の取り組み

### 五観の偈（ごかんのげ）

四つには正に良薬を事とするは、形枯（ぎょうこ）を療ぜんが為なり。形枯とは衰えること、人は食べなければ死んでしまいます、食事は保持するための良薬である。良薬として食べるには、まずは好き嫌いはなくし、野菜から身体を維持するエネルギーを貰い、健康な身体を作りましょう。



坪川老師

### 《1月精進料理》

- ・菜飯
- ・味噌汁
- ・南瓜のコロッケ
- ・白菜ののり和え
- ・りんご



## ひな祭り ひし餅

上から桃色・白色・草色と三色の餅が重なられたひし餅。ひし餅の色には、雪の下から植物の新芽が芽吹き、桃の花を咲かせる姿を表しているといわれています。桃色は「魔除け」、白色は「清浄、純潔」、草色は「健やかな成長」の意味があり、厄除けや女の子の健やかな成長を願う食べ物です。



## 食育紹介

心組 バター作り

心組でバター作りを行いました。ペットボトルに入った生クリームを音楽に合わせて一生懸命振りまわりました。まだまだ寒い日が続く中、ペットボトルを振ることで体も温まり、シャカシャカ振りながら「なんか音が変わった」「ちょっと重くなった」と中身の変化を楽しむことが出来ました。



来月の予定

- 純組 食材に触れる
- 輝組 キャベツちぎり
- 和組 クッキー作り
- 道組 デコレーションおやつ作り

