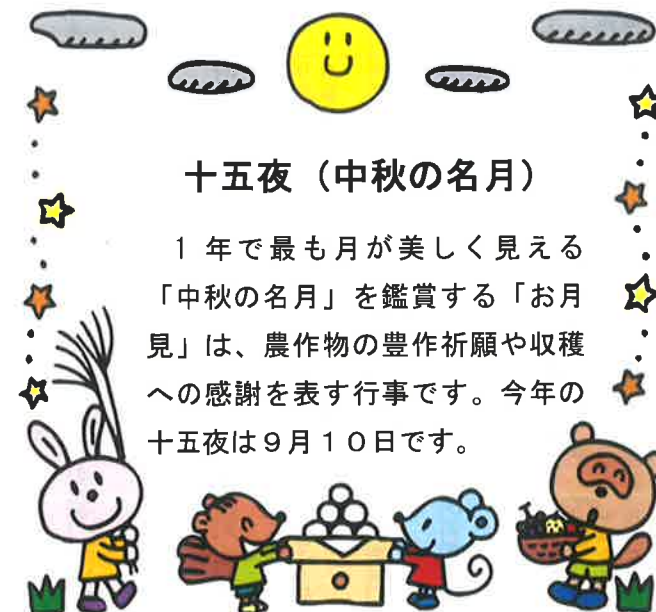




きゅうしよくだより

令和4年9月1日 光明高倉保育園

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つた食具があること、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。

●箸は親指と人差し指、中指の三本で軽く持ちます

●親指は人差し指の爪の横にあてます

(動かすのは上側だけです)

そろえます

はみ出してネ (1cm)

●薬指の爪の横にあてます

●親指と人差し指の間にはさみ固定します

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)は使いません

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」を大切にしてい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 香辛料を使いません

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

食育紹介

8月は道組のお楽しみ会で「ラーメン作り」を行いました。保育園で人気メニューのラーメンを麺から作り、自分たちで選んだトッピングを乗せて食べるという食育をしました。

みんなで協力して食材を買いに行きました。



トッピングの野菜や麺を切りました。



自分たちが作ったラーメンを美味しくたくさん食べていました。

