



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5年12月1日 光明高倉保育園

今年も残すところ1か月となり、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を食べ一緒に味わう「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 五観の偈

「五観の偈」とは食前に唱える、食する心構えが示される五つの短い経文です。前回、四つ目を掲載しましたので、今回は五つ目を紹介します。



五、「成道（じょうどう）の為の故に 今この食（じき）を受（う）く」

ただ生きるだけの食事ではなく、全文4節をふまえて食事をいただくことこそが仏道において仏の心であり、食事のいただき方となります。人として身体も心も豊かに生きるため、どんなに忙しくても作ってくれた人、命をいただくことに感謝していただきましょう。

☆親子でクッキング☆

親子で料理やお菓子を手作りしてみませんか？子どもに手伝ってもらうことで大切なコミュニケーションの場になることだけでなく、仕事を任せると責任感が生まれ、食への興味が深まります。

♪簡単おすすめ♪
型抜きのお手伝い



- ① にんじん、じゃがいもなど茹でた野菜を型抜きしてサラダやカレーに入れる。
- ② 冷凍パイシートを型抜きしグラニュー糖を上から振りかけてオーブンで焼く。



SDGsの取り組み「ものを大切にしよう」



SDGs 目標 12「つくる責任、つかう責任」とは、持続可能な生産と消費のバランスを形成することを示した目標です。私達は日常生活を送るうえで多くの物を生産・消費し、最終的には不要になったものを廃棄します。これらは当然必要な活動ではありますが、過剰な物の生産や廃棄が招く「エネルギー資源の枯渇」や「食品ロス」などが世界中で大きな問題になっています。

●電力資源の枯渇

いまのペースで消費すると、石炭は残り**139**年、石油は**54**年、天然ガスは**49**年でなくなると言われています。大切に使いたいですね。



●多大な食品ロスの発生

世界の食料生産量の約3分の1にあたる**13億トン**が毎年廃棄されています。日本の場合、食べられるのに廃棄される食品は1年でなんと**約643万トン**にもなります。



●再利用に努めよう！

こうした状況を変えるためにも生産者が限られた資源を効率よく使い、地球に優しい方法でものづくりをしていくこと。そして、消費者もゴミを減らす（Reduce）、繰り返し使う（Reuse）、資源を循環する（Recycle）という“3R”を実践することが求められています。

●地球にやさしいものづくり

園では、捨ててしまう廃棄野菜やゆで汁を使って絵具作りを行いました。



捨てる部分も捨てる前に何かに使えないかもう一度考えてみましょう。

