



## 今月の食育目標

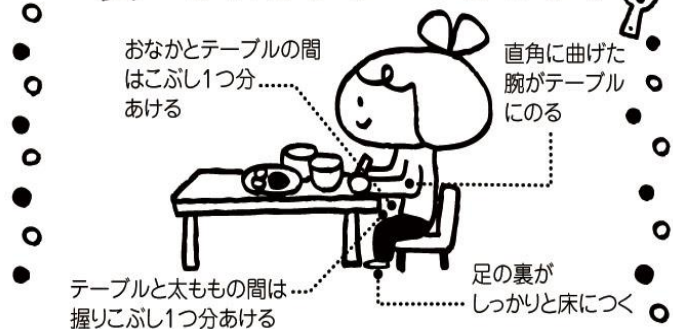
### 食事のマナーを知りましょう



## 食べる時の姿勢は大切!

食事のマナーとは、自分がおいしく食べるのと同時に、一緒に食べる人も、楽しく気持ちよく食べるためのものでもあります。食べる時の正しい姿勢は、見た目はもちろん、食べ物の消化においても、とても大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座ります。この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。大人の私たち自身がお手本になるよう気をつけてみましょう。

## 安定した姿勢で食べられるようにしましょう



# きゅうしよくだより

令和3年9月1日 光明第五保育園

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。これからたくさんの食材が旬を迎えます。鮭やさんま、きのこや芋類、梨、ぶどうなどです。多くのおいしい食材を食べて残暑を乗り切りましょう。



## 精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてください。毎月、きゅうしよくだよりにて、食に関する言葉や思いを伝えて頂きます。

## きしん “喜心”

今回の言葉は、

食事を作る心構えに三心と言う教えがあります。喜心（きしん）、老心（ろうしん）、大心（だいしん）の三つです。喜心とは、字のごとく喜ぶ心です。人間に生まれた喜びや感謝、今、目の前にある生命（食材）の恵みに対する喜び、そして料理が出来る喜びです。



## 《8月精進料理》

- ・冷やしそうめん
- ・高野豆腐のかき揚げ
- ・キャベツの塩昆布あえ
- ・梨
- ・豆乳

## 十五夜



9月21日（火）は十五夜です。十五夜とは、旧暦の毎月15日の夜の事を言いますが、とくに中秋の名月の陰暦、8月15日の夜が『十五夜』と広く知られています。満月を眺める風習は中国から伝わったと言われ、秋の豊作を願う行事として広まりました。芋類の収穫祝いがかねているため、芋名月（いもめいげつ）という別名でも呼ばれています。



## とうもろこしの皮むき

8月5日午後のおやつは『ゆでとうもろこし』心組の子どもたちが皮むきに挑戦。小さなで一生懸命皮を剥く姿があらこちらで見られました。剥いたとうもろこしを得意気に調理室まで届けてくれた子ども達。今後も季節の野菜に触れ、様々な事を感じて食べる意欲に繋げていきます。

