



きゅうしよくだより

令和4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。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！



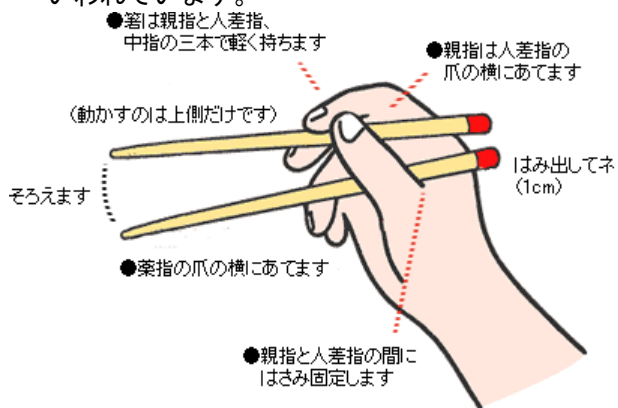
十五夜（中秋の名月）

1年で最も月が美しく見える「中秋の名月」を鑑賞する「お月見」は、農作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。今年の十五夜は9月10日です。

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った食具があること、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。



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

おやつ紹介

公益財団法人児童育成協会出版の「こどもの栄養」に掲載されていたおやつを作ってみました。少し硬めではありますが素朴な味で美味しいです。ご家庭でもお子さんと一緒に捏ねたり丸めたりしてぜひ作ってみてください。



●ごまごま豆腐パン

〔材料〕子ども4人分

- ・木綿豆腐 60g
- ・ホットケーキミックス 80g
- ・いりごま（黒・白） 各8g

〔作り方〕

- ① 豆腐をつぶす。
- ② ホットケーキミックスをふるう。
- ③ ①にごまを入れ、②を加えよく捏ねる。
- ④ ③を直径3cmくらいの半球型に形を整えて天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで25分くらい焼く。

