



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

おなかとテーブルの間  
はこぶし1つ分  
あける

直角に曲げた  
腕がテーブル  
にのる

テーブルと太ももの間は  
握りこぶし1つ分あける

足の裏が  
しっかりと床につく



# きゅうしょくだより

令和3年9月1日 光明第四保育園

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とある坪川老師。毎月のきゅうしょくだよりにて、食に関する言葉や思いを伝えて頂きます。

今回の言葉は、**きしん**  
“喜心” です。

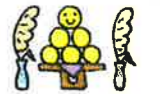
食事を作る心構えに三心と言う教えがあります。喜心（きしん）、老心（ろうしん）、大心（だいしん）の三つです。喜心とは、字のごとく喜ぶ心です。人間に生まれた喜びや感謝、今、目の前にある生命（食材）の恵みに対する喜び、そして料理が出来る喜びです。



### 《8月精進料理》

- ・冷や汁そうめん
- ・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。芋類の収穫祝いをかねているため、芋名月（いもめいげつ）という別名でも呼ばれています。



## 今月の食育活動

### おにぎり作り（幼児クラス）



### かき氷パーティー

