



# 今月の食育目標 日々の食事に 感謝しましょう

## 1年間の食生活を 振り返ってみよう!

- ☆朝ごはんをしっかり食べましたか?
- ☆正しい手洗いはできましたか?
- ☆食事の挨拶はできましたか?
- ☆日々の食事に感謝しましたか?
- ☆好き嫌いしないで食べられましたか?
- ☆よく噛んで食べましたか?
- ☆残さず食べましたか?

がんばったね!



1年間のできた  
ことはいくつあ  
ったかな?

### 感謝の気持ちを忘れずに・・・

私たちが日々美味しい食事をする事ができるのは、  
沢山の人がそのためにお仕事してくれているからで  
す。その人たちのおかげで、毎日食事がいただけること  
に感謝の気持ちをもって残さず食べるようにしましょ  
う。

# きゅうしょくだより

令和4年3月1日 光明第四保育園

寒さも少しずつ和らぎ、暖かい春がすぐそこまで来ています。早いもので、今年度も最後の月となりました。子どもたちは4月には出来なかったことが出来るようになったり、食事もたくさん食べられるようになったりとこの1年の成長を感じています。3月は締めくくりの月として1年間の食生活も振り返り、新年度へ向けて準備していきましょう。



## 精進料理の取り組み

### 五観の偈（ごかんのげ）

四つには正に良薬を事とするは、形枯（ぎょうこ）を療ぜんが為なり。形枯とは衰えること、人は食べなければ死んでしまいます、食事は保持するための良薬である。良薬として食べるには、まずは好き嫌いはなくし、野菜から身体を維持するエネルギーを貰い、健康な身体を作りましょう。



坪川老師



### 《1月精進料理》

- ・菜飯
- ・味噌汁
- ・南瓜のコロッケ
- ・白菜ののり和え
- ・りんご



## ひな祭り ひし餅

上から桃色・白色・草色と三色の餅が重なられたひし餅。ひし餅の色には、雪の下から植物の新芽が芽吹き、桃の花を咲かせる姿を表しているといわれています。桃色は「魔除け」、白色は「清浄、純潔」、草色は「健やかな成長」の意があり、厄除けや女の子の健やかな成長を願う食べ物です。



## 今月の食育

### みかんジュース作り

いつものように皮をむいたみかんをジップ付きの袋に入れつぶし、ジュースを作りました。色がキレイ！いいにおい！甘くておいしい！など様々な声が聞かれました。



### だしの味比べ

かつおだしと昆布だしの味を知ってもらうため、飲み比べを行いました。「だし？」と、だしをとったかつお節や昆布を触ったり、においを嗅いだりしていました。子どもたちには「昆布だし」が人気でした。

