



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もあります。食べるときの正しい姿勢は、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。





きゅうしょくだより

令和3年9月1日 光明第八保育園

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います。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っている坪川老師。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。

きしん
“喜心”

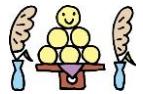
今回の言葉は、 “喜心” です。

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）の恵みに対しての喜び、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



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日の夜のことを言いますが、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。



☆世界の料理☆

今月から世界の料理を給食で提供していきます！9月は台湾で人気の鳳梨酥（パイナップルケーキ）です！！

パイナップルジャムとバターで作った餡をクッキー生地の皮で包んで焼いたもので、餡にはパイナップルのほかトウガンやダイコンを加え、甘みと弾力感を増しているものもあります！



～パイナップルの栄養～

- ・ビタミン（C, B2, A）
- ・食物繊維（りんごの約1.5倍！）
- ・プロテイン（たんぱく質分解酵素で、消化を助けます）