



## 今月の食育目標

楽しい食事を  
しましょう

# きゅうしょくだより

令和4年12月1日 光明第八保育園

今年も残すところ1ヶ月。朝晩の寒さも厳しくなり、慌ただしい12月のはじまりです。年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。乳幼児期は子どもの成長にとって非常に大切な時期なので、早寝、早起き、食事時間を決めるなど意識して生活リズムを整えるように心掛けましょう。



## 家族で食事を楽しむ 機会を作りましょう



12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。大勢で食べる喜びや安心感は料理を一層美味しく感じることもつながります。また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。食事時には、なるべくテレビを消し、食事に集中できる環境づくりをし、親子での会話を楽しみながらとる食事の良いものです。是非、楽しい食事の時間を設けてあげましょう。



## 身近な精進料理

今月の坪川老師のお言葉はお休みとなります。今回は身近な精進料理を紹介します。

- ・野菜の煮物・・・昆布や椎茸だけで出汁を取り、旬の野菜を使用。
- ・ごま豆腐・・・ごまをすりつぶして、水で溶いたくず粉と混ぜ合わせたもの。貴重な栄養源。
- ・天ぷら・・・「精進揚げ」とも呼ばれる。人参やなす、蓮根、芋類、きのこ類などを使用し、卵は使わない。
- ・がんもどき・・・「もどき」の名前がついている通り、肉の代用品として作られたもの。重要なたんぱく源。
- ・けんちん汁・・・食材を無駄なく使えて、栄養も豊富に取る事ができる。味噌仕立てもおいしい。



### 《11月精進料理》

- ・ごま塩ごはん
- ・なめこのみそ汁
- ・揚げだし豆腐
- ・納豆和え
- ・柿

## SDGs 生活用水について



日々、私たちが使っている水はどこから来てどこへ行くのでしょうか？

使って汚れた水は、排水溝を通して家の外へ出ていきます。下水処理場できれいになった水は川に戻されます。川の水は、やがて海に流れます。汚れたままの水を川などに流してしまうと、川だけじゃなくて海や地球全体が汚れてしまうからです。そして雨水がダムにたまり、浄水場から家庭へきれいな水が運ばれます。

Q1. おうちで使った汚れた水は、どうなるの？



A1. きれいな水にしてから、家の外に流します。

汚れたままの水を川などに流してしまうと、川だけじゃなくて、海や地球全体が汚れてしまうよ。



このように水は常に循環しています。地球上のあらゆる生き物は水がないと生きていけません。その水を守り、育み、大切に使うことは地球に生きる私たちの責任です。きれいな水を飲んだり使えたりすることに感謝して水を大切に使いましょう。