



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年間でできた
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をしていてくれるからで
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 光明二保育園

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、食事に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」の意義があり、厄除けや女の子の健やかな成長を願う食べ物です。



『世界の料理』

☆リクエストメニュー☆

今月は、世界の料理後半のリクエストメニューです。

エジプトの“バミヤ”、トルコの“ケバブ”、オランダの“エルテンスープ”、オーストラリアの“ラムントン”、スウェーデンの“ヤンソンの誘惑”、アイルランドの“シェパーズパイ”の6か国のメニューの中から幼児ぐみに選んでもらった結果、大差をつけてオーストラリアのラムントンに決定しました。

オーストラリア発祥の伝統菓子、ココナッツがほんのり香る甘いココアのケーキです。

