ごはんを美味しくする言葉

命をいただく食事の後ろには、野菜を育ててくれた人、料理を作ってくれる人など、たくさんの人が関わっています。

「いただきます」「ごちそうさまでした」と、ありがとうの気持ちを込めてあいさつすると、食べ物への見方が変われば、それだけで、食事が美味しくなります。

きゅうしょくだより

令和４年４月１日　　光明第二保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。穏やかな春の日ざしの中、新しい１年がスタートしました。保育園では、旬の食材や食感などを大切にした献立を取り入れています。また、衛生面に十分に配慮し、安全で安心、そして美味しい給食を作っていきます。

毎月、給食献立表ときゅうしょくだよりをホームページに掲載しますのでご覧ください。１年間、どうぞよろしくお願いします。

精進料理の取り組み

令和元年度より全園で精進料理を通して、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。
コロナウイルス感染症の影響で調理保育等の実施が出来ないため、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。

五感の偈（ごかんのげ）

五つには成道（じょうどう）の為の故に今此の食（じき）を受く。作ることも修行であり、其れを食べる事も大事な修行であり、仏様のみ教え守り物事を成し遂げるために今此の食事をいただきます。両親との約束や手伝いが出来る為にも、好き嫌いをなくし丈夫な身体を作りましょう。

坪川民主　老師　紹介

大本山總持寺本山にて、長年に渡り何百人もの修行僧の食事を担当した役職（典座（てんぞ））を務められた方です。精進料理を通して、食べ物への感謝の気持ち、命の尊さ、礼節について学んでいます。

“地球を守ろう SDGｓ” 水質汚染について

世界の海で死んだウミガメの内臓を調べたところ、すべてのウミガメからプラスチックごみが見つかったという調査結果が生物学会誌に発表され、深刻化する海洋プラスチック汚染の実態が改めて浮き彫りになりました。

このような大きな問題の解決に向けて、私たちにできるのは、ポイ捨てをしないことに加え、海洋プラスチックごみの元となるプラスチック、特に「使い捨て用プラスチック」の利用自体を減らしていくことです。例えばマイバッグやマイボトルを持ち歩き、必ずしも必要ではないプラスチック製のレジ袋やペットボトルの利用自体を減らしていくことができます。

一人ひとりの行動が水質汚染や海の生態系を守ります。コップ 1 杯の油を薄めるのに、浴槽 200 杯（約 60 トンもの水）が必要になります。料理をした後の油は少量なら拭き取ったり多い場合は廃油処理剤で固めたりと適切な処理で捨てるようにしましょう。