



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と食べましたか?
- ☆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かあったかな?

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 光明府中南保育園

寒さも少しづつ和らぎ、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、食事が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。



さわらの西京焼き

【材料】4人分

- ・さわら 4切れ
- ・酒(下処理用) 適量
- ・白みそ 40g
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1



【作り方】

- ① さわらは酒をかけて臭みを取った後、水気をしっかりとる。
- ② ボウルにみそ・みりん・酒を入れ、混ぜる。
- ③ ②にさわらを入れ、10分くらい漬け込む。
- ④ フライパンに油をひき、③で漬け込んださわらを並べ、焼いたら完成!!