



きゅうしよくだより

令和4年9月1日 光明府中南保育園

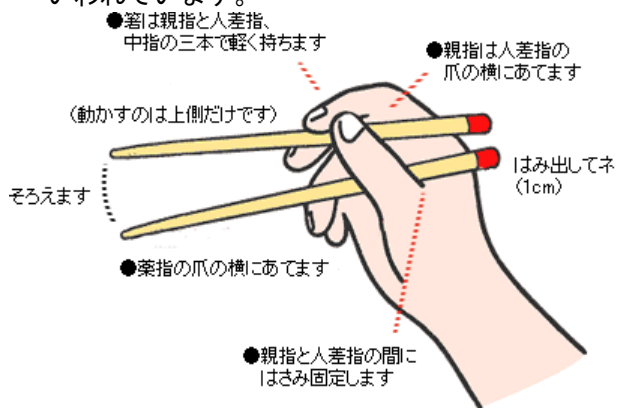
暦の上では秋でも、残暑の厳しい日が続いています。もう少しすると、朝夕も涼しくなり、過ごしやすくなってきますね。さて、待ちに待った実りの秋！おいしい食べ物が旬を迎えます。柿や梨など保育園でも秋の食べ物を取り入れていきます。朝ごはんをしっかり食べて残暑を乗り切りましょう！



食事のマナーとは??

作法や礼儀をまだ身に付けていない子ども達に、突然、指摘しても子どもはびっくりしてしまいます。行動の修正は大人が手本となり見せることが大事です。また食事をする環境も重要です。子どもに言葉をかける「人」、足がしっかりつき姿勢の整う椅子や自分にあった食具があること、食事が楽しいという「空気」と、ゆっくり食べられる「時間」をつくることです。

忙しい日々ですが、そんな時間を作れるといいですね。そして、自分に合った箸の目安は、親指と人差し指を直角に伸ばした長さの1.5倍が適しているといわれています。



精進料理の取り組み

今月の坪川老師のお言葉はお休みです。

今回は精進料理の基本ルールについてお話したいと思います。

- その一 「精進」とは、食事に対しての欲を控えて粗食を心掛けるという意味もあります。このため食欲を増進させる食材は使わないようにします。
例) ねぎ、にら、にんにく、らっきょう、玉ねぎなど
- その二 肉・魚・甲殻類（カニ、えびなど）は使いません
これらの食材は、元をたどれば生きている動物であり、人間と同じように痛みを感じると考えられています。それを殺生して、痛みや苦しみを与える行為は「痛みや苦しみを取り去ること」を大切にしている仏教に反する行為になるため、代わりに大豆製品を肉などに見立てて使います。
- その三 香辛料を使いません
その一と同様に「食べたい」という煩悩を刺激する効果があるので、精進料理には適していません。
例) 唐辛子、こしょう、しょうが

☆以上の事を守りながら保育園でも精進料理を提供しています。



《8月の精進料理》

- ・冷や汁うどん
- ・豆乳
- ・高野豆腐のかき揚げ
- ・キャベツの塩昆布和え
- ・なし

ごまクッキー

☆材料（約20枚分）

- ・小麦粉 100g
- ・白いりごま 18g
- ・砂糖 30g
- ・食塩 ひとつまみ
- ・油 大さじ2
- ・水 大さじ1.5



☆作り方

- ①ボールに全ての材料を入れ、混ぜる。
- ②①の生地をまとめたら、筒状にし冷蔵庫で10分、生地を休ませる。
- ③生地を休ませたら2~3mm幅に切り、天板に並べる。
- ④オーブン 170℃に予熱し、170℃10~13分くらい焼いたら完成！！