

8月のきゅうしよくだより

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

厳しい暑さが続いています。子どもたちは川遊びや虫取りなどで元気に遊んでいます。日陰での水分補給は、子どもも保育者もホッとひと息です。夏バテしないように、朝食は必ずとって登園しましょう。

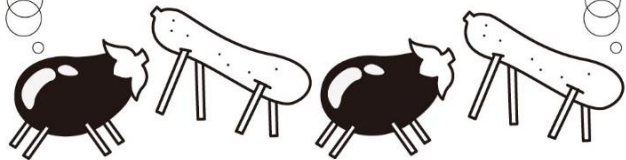
お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

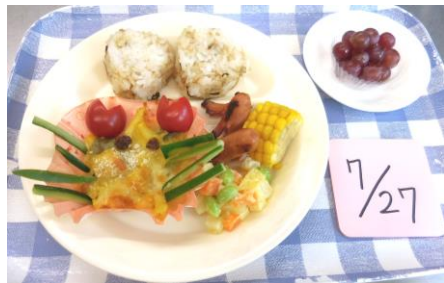
お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。食材の味を生かすために調味料を控えたり、食材を余すところなく使い切ってむだを出さないようにしたりするのが特徴です。お盆には、きゅうりの酢の物やかぼちゃの煮付けなど、旬の野菜を生かした精進料理で、子どもたちといっしょに、仏様の供養をしましょう。



命をいただくことについて

食材の生きている姿や変化を見せることで、命をいただくということを伝えてみましょう。例えば、食べたあとの種は土に植えると芽が出ることや、にんじんやだいこんの切り口を水につけると芽吹くことなど、見たり、触れたり、香りをかいだりして五感で感じることで、子どもたちは食材の命を実感することができます。また、「牛乳はうしのお母さんのおっぱいのおすそ分け」など、命を分けてくれる動物のおかげで、自分たちが大きくなれることも話してみましょう。

7月のお楽しみ会メニュー紹介



- じゃごごはん
- カニさんグラタン
- たこさんウインナー
- コロコロサラダ
- デラウエア ・とうもろこし



畑で収穫した夏野菜の天ぷら



仲良し春巻き



ひまわりハンバーグ



園庭に実ったブルーベリーで作った「ブルーベリーマフィン」

食事のあいさつの意味を知ろう!

食事の前と後で、きちんとあいさつができていますか。食事のあつさつの意味を知り、感謝の気持ちを込めて、毎日しっかりあいさつをしましょう。

●いただきます●



山のてっぺんを、「頂(いただき)」といいますが、昔、貴重な品物をもらうとき、一度頭の上に掲げ、かしくまってもらったことから生まれた言葉です。さらに食事で動物や植物の命をいただいていること、また食事を作ってくれる人や食事ができることへの感謝の気持ちを込めたあいさつとなったのです。

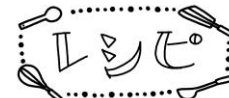
●ごちそうさま●



「ちそう(馳走)」とは、「走り回る」という意味です。昔、大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、食べ物を集めてきてくれた人への感謝の気持ちを表すものとして生まれました。みなさんが毎日食事ができるのはさまざまな人の協力があるからです。そうしたすべての人の苦勞をねぎらい、感謝する気持ちであいさつしましょう。

すごいぞ! ネバネバパワー~

夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ヤマイモなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、ビタミンC、食物繊維、カリウムも含まれています。断面が星形なのがユニークで、子どもたちにも人気です。初めて食べる子も多いようですが、お汁に入って入るオクラを食べて「納豆みたいなのがはいてる~なんかヌルヌルしてるね~」と言いながら食べています。このネバネバパワーを取り入れて元気に夏を過ごしましょう。



仲良し春巻き

●材料(子ども1人)

- 春巻きの皮...1枚
- スライスチーズ...1/4枚
- ハム...1/2枚
- 人参...10g
- アスパラ...1本
- 水溶き小麦粉...適量

●作り方

- ①人参は6cm程の棒状、アスパラは3棟分に切りゆでる
- ②チーズは縦1/4に切る。ハムは1/2に切る。
- ③春巻きの皮に、ハム、チーズ、人参、アスパラをのせて包む。
- ④色良く揚げて半分に切る。

8月31日は

8月31日は野菜の日

8月31日は「や(8)さ(3)い(1)の日」です。野菜をたくさん食べましょう

