

10月 食育だより

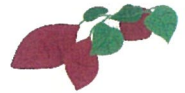
【食育目標】

- ・食事マナーを身につける
- ・食事が済むまで食卓を離れず、後片付けもきちんとする

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。

秋は、新米・きのこ・さつまいも・りんごなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、豊かな楽しい時間を過ごしましょう。



○食事マナーを身につける

「食事マナー」は、みんなと楽しく食べる「おやくそく」で、一緒に食べる人を「嫌な気持ちにさせないルール」です。毎日の食卓や日々の給食を通して教えてあげましょう。



- 1 お手本は、大人です……** 普段何気なくしている行動が、子どものお手本になっています。大人の食事マナーについても、振り返りましょう。
- 2 習慣づけ ……………** 日々の繰り返しの中で、食事マナーは身につきます。食事の挨拶や食後の後片付けは、毎日続けることが大切です。
- 3 楽しい、美味しい ……** マナーを教えたい一心で注意ばかりにならないよう、できたことを褒めて、楽しい食事を心がけましょう。

～食器の並べ方～

- お箸は手前におきます（箸先が左側）
- ご飯と汁ものは手前に並べ、左側にご飯がきます
- 大きなおかず（主菜）は右側、小鉢など（副菜）は左側におきます



「魚のクラッカー焼き」

（材料 2人分）

- ・白身魚 80g ・食塩 0.4g
- ・小麦粉 8g ・水 適量 ・クラッカー 14g
- ・油 2g



（作り方）

- ① 魚に塩をふる
- ② 小麦粉は水で溶き、クラッカーは砕く
- ③ 水気をふいた①に水溶き小麦粉、クラッカーの順で衣をつけ、油で焼く

★おはし使いのマナーを再確認しましょう！

～こんな使い方していませんか？～

- 刺しばし…フォークのように食べ物につきさす
- よせばし…はしでお皿を引き寄せる
- 迷いばし…どれにしようか、お皿の上ではしをぐるぐると回す
- 叩きばし…茶碗をはしで叩いて、おかわりを催促
- なみだばし…はし先から、ポタリポタリと汁を落とす
- わたしばし…茶碗の上に、はしを渡すように置く

食感を楽しむ工夫で噛む力を up

食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。さまざまな食材の調理を工夫していろんな食感を体験できるようにしましょう。

令和4年10月 木の葉こども園給食献立表

日	曜	3歳未満児 午前のおやつ	昼 食		午後のおやつ
			副 食	3歳未満児	
1	土	牛乳 ウェハース	肉うどん おにぎり		牛乳 せんべい
3	月	牛乳 せんべい	親子丼 ブロッコリーサラダ 果物	飯 白菜みそ汁	牛乳 コーンマヨパン
4	火	牛乳 クラッカー	魚のマヨネーズ焼き トマト 小松菜々焼き	飯 里芋みそ汁	牛乳 黄粉トースト
5	水	牛乳 ポーロ	ホイコウロウ 春雨酢の物	飯 豆腐とえのきの スープ	牛乳 グレープゼリー
6	木	牛乳 コーンフレーク	鶏レバー甘辛煮 のっぺい汁 果物	人参飯	牛乳 いなり寿司
7	金	牛乳 せんべい	魚のフライ 枝豆 もやしの 和え物	飯 しめじと人参のみ そ汁	牛乳 袋菓子
8	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース お にぎり		牛乳 せんべい
11	火	牛乳 ウェハース	なすとペンネのミートグラタ ン 白菜のじゃこ和え	飯 えのきみそ汁	牛乳 芋の天ぷら
12	水	牛乳 コーンフレーク	鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 もやしのカレー炒め	飯 チンゲン菜みそ汁	牛乳 フルーツポンチ（白玉 入り） ☆
13	木	牛乳 ポーロ	魚の磯部揚げ トマト 土佐 酢和え	飯 玉ねぎみそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン
14	金	牛乳 クラッカー	松風焼き 枝豆 かぼちゃ甘 煮	飯 豆腐すまし汁	牛乳 クッキー 果物
15	土	牛乳 ビスケット	そばろ丼 具だくさんみそ汁		牛乳 せんべい
17	月	牛乳 せんべい	ハヤシシチュー ピクルス 果物	飯 オニオンスープ	牛乳 人参団子 ☆
18	火	牛乳 ウェハース	魚のクラッカー焼き トマト ピーマン炒め	飯 白菜みそ汁	牛乳 スイートポテト
19	水	牛乳 ポーロ	肉じゃが マカロニサラダ	飯 なすのみそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン
20	木	牛乳 せんべい	魚のホイル焼き ひじき炒り 煮 果物	飯 里芋みそ汁	牛乳 ピザトースト ☆
21	金	牛乳 コーンフレーク	スパニッシュオムレツ トマ ト ほうれん草磯和え	飯 しめじみそ汁	牛乳 ビスコ
22	土	牛乳 クラッカー	チャンポン おにぎり		牛乳 せんべい
24	月	牛乳 ウェハース	牛肉丼 きゃべつとわかめの ナムル 果物	飯 野菜スープ	牛乳 煮豆
25	火	牛乳 ポーロ	肉団子スープ 切干含め煮	人参飯	牛乳 お好み焼き
26	水	牛乳 ビスケット	かぼちゃの甘煮 そうめん汁	わかめご飯	ヤクルト ジャムサンド
27	木	牛乳 クラッカー	誕生会		牛乳 菓子パン
28	金	牛乳 ポーロ	筑前煮 和風和え 果物	飯 かぼちゃみそ汁	牛乳 袋菓子
29	土	牛乳 ビスケット	きつねうどん おにぎり		牛乳 せんべい
31	月	牛乳 せんべい	中華丼 きゅうりの酢の物 果物	飯 えのきみそ汁	牛乳 南瓜マヒイン

※食材の仕入れ等の関係で、メニューが変更になる場合があります。

※午後のおやつ“☆”印は、3歳未満児クラスのメニューが変わります。