



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

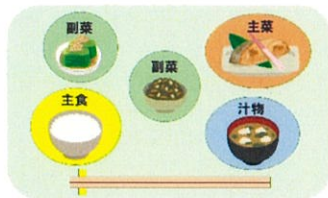
「食事マナー」は、みんなと楽しく食べる「おやくそく」で、一緒に食べる人を「嫌な気持ちにさせないルール」です。毎日の食卓や日々の給食をとおして教えてあげましょう。



- 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（箸さきが左側）
- ごはんや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。



♪～美味しい秋の味覚～♪

魚では、DHA もたっぷりなサンマです。
野菜では、根っこのものがだんだん美味しくなります。大根は辛さがぬけて甘味を増してきます。さといも、さつまいもも美味しくなってきました。**新米**もぜひ味わいたいですね。**果物**は、りんごにみかん、柿、栗なども美味しいです。夏の枝豆も、乾燥して新しい姿「**大豆**」で登場です。別の食べ物とされているかもしれませんが、元を正せば同じ作物です。いつもより早く煮えるので、日頃水煮を利用して居る方もはじめから煮てみてはいかがでしょうか^^♪

★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

10月10日は「目の愛護デー」です。

ビタミンA,C,カロチンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています！！

木の葉こども園献立表

2024年10月分の献立

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|----|---|------------------------------------|---|------------------------------------|---|--------------------|
| 午前 |  | 1 牛乳、ウエハース | 2 牛乳、ポーロ | 3 牛乳、コーンフレーク | 4 牛乳、せんべい | 5 牛乳、ビスケット |
| 昼食 | | 飯、たまねぎのスープ、揚げ魚のごま風味、トマト、じゃこ和え | 飯、野菜スープ ハヤシシチュー、スパサラ、 | 青菜飯、団子汁、もやしのごま酢和え、バナナ | 飯、豆腐のすまし汁、松風焼き、コーン 大根の和風サラダ | ドライカレー 具たくさんスープ |
| 午後 | | 牛乳、フルーツクリームサンド | 牛乳、ポテトフライ | 牛乳、レーズンとチーズのケーキ | 牛乳、ビスコ | 牛乳、せんべい |
| 午前 | 7 牛乳、コーンフレーク | 8 牛乳、ウエハース | 9 牛乳、ポーロ | 10 牛乳、せんべい | 11 牛乳、クラッカー | 12 牛乳、ビスケット |
| 昼食 | 飯、じゃが芋のみそ汁 千草焼き、トマト、白菜サラダ | 飯、玉ねぎのみそ汁 魚のクリーム焼き、小松菜焼き | 人参飯、豚汁、鶏レバー甘辛煮、オレンジ | 飯、えのきのみそ汁 麻婆豆腐、きゃべつのおかか和え | 飯、しめじのみそ汁 牛肉丼、和風和え、バナナ | おにぎり きつねうどん |
| 午後 | 牛乳、あべかわ | 牛乳、ココアケーキ | 牛乳、じゃこトースト | 牛乳、さつま芋とりんごの甘煮 | 牛乳、せんべい | 牛乳、せんべい |
| 午前 | 14 スポーツの日 | 15 牛乳、クラッカー | 16 牛乳、コーンフレーク | 17 牛乳、ウエハース | 18 牛乳、せんべい | 19 牛乳、ポーロ |
| 昼食 |  | 飯、なすのみそ汁 魚の米粉ムニエルトマトソース、蓮根金平、果物 | 飯、チンゲン菜と豆腐のみそ汁 牛肉とごぼうの煮物、もやし炒め | 飯、オニオンスープ チキンカレー、フレンチ和え、果物 | 誕生会 | 混ぜご飯 具たくさんみそ汁 |
| 午後 | | 牛乳、ヨーグルト和え | 牛乳、高菜おにぎり | 牛乳、芋入り蒸しパン | | 牛乳、菓子パン |
| 午前 | 21 牛乳、ウエハース | 22 牛乳、クラッカー | 23 牛乳、コーンフレーク | 24 牛乳、せんべい | 25 牛乳、ポーロ | 26 牛乳、ビスケット |
| 昼食 | 飯、もやしの中華スープ ホイコウロウ、拌三絲、果物 | 飯、豆腐のみそ汁 揚げ魚のきのこあんかけ、かぼちゃのサラダ | 飯、えのきみそ汁 ひながんも、きゅうりの酢の物、果物 | 飯、里芋のみそ汁 豆腐シチュー、きゃべつの和風和え | 発表会 | おにぎり チャンボン |
| 午後 | 牛乳、卵サンド | 牛乳、豆腐団子黄粉かけ☆ | 牛乳、いなり寿司 | ヤクルト、袋菓子 | | 牛乳、せんべい |
| 午前 | 28 牛乳、ウエハース | 29 牛乳、ビスケット | 30 牛乳、コーンフレーク | 31 牛乳、ポーロ |  | |
| 昼食 | 飯、大根みそ汁 筑前煮、もやしのナムル、果物 | 飯、さつま芋みそ汁 魚の竜田揚げ、トマト、ほうれん草の磯和え | 秋の遠足 かぼちゃの甘煮、和え物、みそ汁 | 飯、心のみそ汁 魚のマヨネーズ焼き、トマト、青菜ときのごま和え | | |
| 午後 | 牛乳、黒糖蒸しパン | 牛乳、お好み焼き | 牛乳、ジャムサンド  | 牛乳、小豆のケーキ | | |

※午後のおやつ☆は3歳未満児クラスのおやつがかわります。

※行事及び保育等の都合上、献立が変更になることがあります