



食育だより

【食育目標】

・食事マナーを身につける

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・さつま芋・りんごなどおいしい食べもの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」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と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、
食事が基本です 楽しい食事を心がけましょう。

中秋の名月：10月6日（月） 旧暦8月15日に月を鑑賞する行事で、「十五夜」とも呼ばれています。

月見団子：月をまねた丸い形で、収穫のお祝いと健康、幸福が満ちるようにとの意味が込められています。

里芋：十五夜は「芋名月」とも言われ、芋類の収穫を祝いお供えします。

すすき：鋭い切り口から、「魔よけ」の意味があります。

**「里芋のおかか煮」
を提供します。**



食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

- ① 命をいただくことへの感謝
- ② 食事にかかわった人への感謝
- ③ 食事への感謝
- ④ おいしく食べられたことへの感謝



「ごはんを食べてきた」日本の文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようにんったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りh、今も各地でたくさん伝えられています。

イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。

★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

秋が旬、お芋！！

肉じゃがに欠かせないじゃがいも（秋作でとれる秋じゃがはでんぷんの品質が良くておいしい）、焼き芋として活躍するさつま芋等、お芋にもたくさん種類があります。園でも毎年、以上児クラスがさつま芋堀りに行っています。



木の葉こども園献立表

2025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、 コーンフレーク	2 牛乳、ポーロ	3 牛乳、せんべい	4 牛乳、ビスケット
昼食			飯、豆腐と玉ねぎのみそ汁、 高野豆腐の中華炒め、 大根の和風サラダ	飯、そうめんみそ汁、 揚げ魚のきのこあんかけ、 もやし炒め、果物	飯、白菜のスープ、 ハヤシシチュー、 切干の中華サラダ	おにぎり チャンポン
午後			牛乳、あべかわ	牛乳、いなり寿司 ☆	牛乳、ビスコ	牛乳、せんべい
午前	6 牛乳、ウエハース	7 牛乳、ポーロ	8 牛乳、クラッカー	9 牛乳、せんべい	10 牛乳、コーンフレーク	11 牛乳、ビスケット
昼食	飯、きゃべつのみそ汁、 具たくさんオープン焼き、 トマト、里芋のおかか煮	飯、豆腐みそ汁、 なすとパンネのミートグラタン、 青菜のごま和え	人参飯、肉団子スープ、 納豆和え、果物	飯、ふすまし汁、 さばのみそ煮、野菜添え 小松菜の磯和え	飯、大根のみそ汁、 中華丼、 もやしのごま和え、果物	ドライカレー 具たくさんスープ
午後	牛乳、 お月見団子（豆腐入り）☆	牛乳、 レーズンとさつま芋のケーキ	牛乳、 コーンマヨトースト	牛乳、お好み焼き	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
午前	13 スポーツの日	14 牛乳、クラッカー	15 牛乳、ポーロ	16 牛乳、せんべい	17 牛乳、ウエハース	18 牛乳、ビスケット
昼食		飯、なすのみそ汁、 魚のクラッカー揚げ、トマト、 ピクルス	飯、青菜のみそ汁、 炒り鶏、もやしのナムル、 果物	飯、かぼちゃのみそ汁、 魚のホイル焼き、 柿なます	黄粉飯、鶏レバー甘辛煮、 のっぺ汁	そぼろ丼 具たくさんみそ汁
午後	スポーツの日	牛乳、 レモンクリーム和え	牛乳、ジャムサンド	牛乳、黒糖蒸しパン	牛乳、果物、クッキー	牛乳、せんべい
午前	20 牛乳、ポーロ	21 牛乳、 コーンフレーク	22 牛乳、ウエハース	23 牛乳、ビスケット	24 牛乳、せんべい	25 牛乳、クラッカー
昼食	飯、オニオンスープ、 ポテトミートローフ、トマト、 ブロッコリーサラダ	飯、えのきのみそ汁、 豚肉と豆腐のチャンプルー、 かぼちゃの磯煮、果物	飯、豆腐とわかめのすまし汁、 スパニッシュオムレツ風、 トマト、フレンチ和え	発表会（つぼみ、もも給食） 肉じゃが、和風和え	飯、野菜スープ、 チキンカレー、 青菜ときのこのごま和え	おにぎり 肉うどん
午後	牛乳、じゃこトースト	牛乳、芋フライ	牛乳、塩昆布おにぎり	牛乳、チーズ蒸しパン	ヤクルト、袋菓子	牛乳、せんべい
午前	27 牛乳、ポーロ	28 牛乳、ビスケット	29 牛乳、 コーンフレーク	30 牛乳、せんべい	31 牛乳、クラッカー	
昼食	青菜飯、団子汁、 きゃべつのおかか和え	誕生会		飯、じゃが芋のみそ汁、 魚の揚げ卸し煮、 白菜の甘酢和え	飯、野菜スープ、 クリームシチュー、 わかめとじゃこの酢の物	
午後	牛乳、五目おにぎり			牛乳、 かぼちゃマフィン 	牛乳、果物、ビスケット	

※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

※16日の『柿なます』については、離乳完了期までは柿を使わず、柿なしの『なます』になります。