



10月きゅうしょくだより

平成29年度10月分 小山保育園



【テーマ】 おしゃれな食べ方

【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

食べ物が一番美味しく、果物やきのこ、木の実も豊富になる季節になりました。暑さもやわらぎ、運動会の練習等で子どもたちの食欲もぐんと増してきます。収穫の喜びと秋の味覚を味わいましょう。



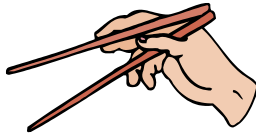
★食事のマナーを身につける

「食事のマナー」とは、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。3歳を過ぎると、ほとんど自分で食べられるようになり、家族やお友達みんなで会話をしながら楽しく食べる「社会食べ」へと発達していきます。

相手に不快感を与えず楽しく食べられたら、もっと美味しく食べられます。毎日の食卓の中で、「楽しい食卓」を、合言葉に食事のマナーを身につけましょう！

★正しいお箸の持ち方

- ①箸の片方(固定箸)を親指の根元にはさむ。
- ②薬指を軽く曲げ、第一関節の上にして親指と薬指で支える。
- ③もう一方の箸(作用箸)は親指の腹ではさみ、中指の第一関節で支える。
- ④作用箸の支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせる。
- ⑤使う時は、下の箸は固定して、上の箸だけ動かします。



秋冬野菜を植えました！

秋は食欲も出てきて、偏食の矯正に最適な時期です。給食でも色々な野菜等、取り入れていくのでみんなで好き嫌いをなくしていきましょう。

(ちんげんさい、めきゃべつ、かぶ、だいこん、みずな、ぶろっこりー、らでいっしゅなど)



早く大きくなあれ！
みんなで収穫
楽しみだね！



お月見：10月4日(水)

旧暦8月15日に月を鑑賞する行事です。

この日の月は、「中秋の名月」「十五夜」と呼ばれます。

月見団子：月をまねた丸い形です。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：切り口が鋭いことから、「魔よけ」の意味を持っています。

2日げつようび ごぼとんとん もやしのごまずあえ (つくし・すみれ・もも) たまねぎのみそしる ぎゅうにゆう まかるにのあべかわ	3日かようび さかなのちーずやき はるさめさらだ (つくし・すみれ・もも) はくさいのみそしる ぎゅうにゆう つきみだんご	4日すいようび のっぺいじる ればーのあまからに (つくし・すみれ・もも) ふりかけ ぎゅうにゆう ひじきおにぎり	5日もくようび さかなのくらっかーやき だいずいりきんぴら (つくし・すみれ・もも) だいこんのみそしる ぎゅうにゆう なすのおこのみやき (でこなす)	6日きんようび とりにくのまーまれーどに じゃこあえ (つくし・すみれ・もも) かぼちゃのみそしる ぎゅうにゆう ふるーつこーんふれーく	7日どようび さんしょくそぼろどん あおなのみそしる ぎゅうにゆう ばなな せんべい					
10日かようび やきざかな ちぎりあげに (つくし・すみれ・もも) とうふのみそしる ぎゅうにゆう ばいなつがるけーき	11日すいようび とりにくのぼんこやき まかるにさらだ (つくし・すみれ・もも) だいこんのみそしる ぎゅうにゆう めろんぼん	12日もくようび さかなのこうみやき じゃーまんぼとと (つくし・すみれ・もも) きやべつのみそしる ぎゅうにゆう かりかりいりこ かき	13日きんようび ぐだくさんおーぶんやき さといものみそあえ (つくし・すみれ・もも) しめじのすましじる ぎゅうにゆう こーんいりむしぼん	14日どようび ちきんらいす やさいすーぶ ぎゅうにゆう こくとどーなつぼう						
16日げつようび はやしちゆー りんごときゅうりのごまあえ ぎゅうにゆう ばななすこーん	17日かようび さかなのまよねーずやき こまつなのなやき みかん (つくし・すみれ・もも) にんじんのみそしる ぎゅうにゆう すのぼーるくつきー (ここあ)	18日すいようび びざばーぐ だいこんさらだ (つくし・すみれ・もも) もやしのみそしる ぎゅうにゆう がねあげ	19日もくようび かれーむにえる はくさいのごまどっしんぐ りんご (つくし・すみれ・もも) えのきのみそしる ぎゅうにゆう やきそば	20日きんようび だんごじる なつとう・ごまあえ ぎゅうにゆう なすぜりー(でこなす) とうにゆううえはーす	21日どようび ちゃんぼん わかめおにぎり みかん ぎゅうにゆう かりんとう ちーず					
23日げつようび かふうどん もやしのごまあえ (つくし・すみれ・もも) とうふのみそしる ぎゅうにゆう ぜんざい	24日かようび さかなのてりやき かぼちゃのそぼろに (つくし・すみれ・もも) あおなのみそしる ぎゅうにゆう じゃむさんど	25日すいようび ぶたにくのしょうがやき あおなのなむる (つくし・すみれ・もも) なすのみそしる むぎぢや りんごよーぐると	26日もくようび さかなのくりーむそーすかけ はくさいのおかかあえ みかん (つくし・すみれ・もも) じゃがいものみそしる ぎゅうにゆう ごまちゃんすこう	27日きんようび ぶたじる きゅうりのすのもの (つくし・すみれ・もも) ゆかりごはん ぎゅうにゆう さつまいものあまに	28日どようび ぎゅうどん ふのみそしる ぎゅうにゆう くつきー ちーず					
30日げつようび ぼーくかれー ふれんちあえ ぎゅうにゆう みかんぜりー くらっかー	31日かようび さかなのみそつけやき びくるす (つくし・すみれ・もも) えのきのすましじる ぎゅうにゆう はろういんけーき	<table border="1"> <tr> <td>副菜</td> <td>主菜</td> <td rowspan="2">盛り付け方や場所を目で見ても自然に覚えるようにしましょう。</td> </tr> <tr> <td>主食</td> <td>汁物</td> </tr> </table>				副菜	主菜	盛り付け方や場所を目で見ても自然に覚えるようにしましょう。	主食	汁物
副菜	主菜	盛り付け方や場所を目で見ても自然に覚えるようにしましょう。								
主食	汁物									