



10月きゅうしょくだより

令和2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



◆旬「さつまいも」◆

九州各地では、中国から伝わってきた芋ということで、「唐芋（からいも）」、関東では薩摩藩から伝わったということで、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。
風邪予防に効果のあるビタミンCを多く含み、芋に含まれるビタミンCはデンプンに守られ加熱しても壊れにくいものです。



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、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！

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** …………… 毎日毎日の繰り返しで、食事マナーは身につきます。

食事の挨拶やお手伝い、少しの事でも毎日忘れず続けましょう。

3 **楽しい、美味しい** ……… マナーを教えた一心で、注意ばかりにならないように、

食事が基本です …… 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～

- おはしは手前におきます (はし先が左側)
- 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



中秋の名月：10月1日(木)

旧暦8月15日に月を鑑賞する行事です。

「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こ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



◆旬「さつまいも」◆ 九州各地では、中国から伝わってきた芋ということで、「唐芋（からいも）」、関東では薩摩藩から伝わったということで、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。 風邪予防に効果のあるビタミンCを多く含み、芋に含まれるビタミンCはデンプンに守られ加熱しても壊れにくいものです。			1日もくようび たきたてごはん やきざかな ぼてとさらだ たまねぎのみそしる なし ぎゅうにゅう つきみだんご <small>(すみれ・つくし)とうふくつきー</small>	2日きんようび たきたてごはん とりにくのぼんこやき びーふんいため えのみそしる ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー	3日どうようび やきそば ばなな ぎゅうにゅう かりんとう
5日げつようび はやしらいす まかるにさらだ みかん ぎゅうにゅう じゃこーすと	6日かようび たきたてごはん さかなほいるやき じゃがいもきんぴら きやべつのみそしる ぎゅうにゅう まるんけーき 	7日すいようび たきたてごはん ぐだくさんおーぶんやき きやべつごまねーずあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう にまめ	8日もくようび たきたてごはん さばのたつたあげ かぼちゃさらだ りんご ぎゅうにゅう めるといーふれーく	9日きんようび たきたてごはん ぶたのしょうがやき にんじんのふくめに もやしのみそしる ぎゅうにゅう いもりむしばん	10日どうようび すばげていなぼりたん ばなな ぎゅうにゅう せんべい
12日げつようび ふりかけごはん だんごじる かみかみさらだ ぎゅうにゅう かりかりいりこ かき 	13日かようび たきたてごはん さかなのたんどりーふう もやしのなむる だいごんのみそしる おれんじ ぎゅうにゅう あげばん	14日すいようび たきたてごはん ぎゅうにくのみぞれに にらたま わかめのみそしる ぎゅうにゅう ねたくりだんご <small>(すみれ・つくし)くつきー</small>	15日もくようび たきたてごはん さかなのくらかーやき じゃがいものおかか とうふのみそしる むぎぢや ふる一つよーぐると	16日きんようび たきたてごはん ちきんなんばん はるさめさらだ えのみそしる ぎゅうにゅう すいーとぼてと	17日どうようび ちゃんぼん ばなな ぎゅうにゅう くらかー
19日げつようび ちきんかれーらいす びくるす なし ぎゅうにゅう らすく	20日かようび たきたてごはん びかた ひじきのいりに さといものみそしる りんご ぎゅうにゅう おこのみやき	21日すいようび たきたてごはん ひれかつ なつとう・ごまあえ とうふのみそしる むぎぢや りんごよーぐると	22日もくようび たきたてごはん さかなのきのこそーすかけ こまつなのなやき なすのみそしる ぎゅうにゅう やきいも 	23日きんようび たきたてごはん ぼてとみーとろーふ ちぎりあげに もやしのみそしる ぎゅうにゅう すのーぼーるくつきー	24日どうようび すばげていほろねーぜ ばなな 「3・4・5歳児運動会」 ぎゅうにゅう びすけっと
26日げつようび たきたてごはん くりーむしちゅー なしときゅうりのごまずあえ ぎゅうにゅう さつまいものあまに	27日かようび たきたてごはん さかなのてりやき かぼちゃのあまに だいごんのみそしる みかん ぎゅうにゅう ちゅうかむしばん	28日すいようび たきたてごはん まーぼーどうふ きりほしのちゅうかさらだ たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう ぼてとちつぶす	29日もくようび わかめごはん つみれじる とりれぼーのあまからに ぎゅうにゅう はろーいんけーき 	30日きんようび たきたてごはん ぶたにくとやきのかふういため もやしのごまあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう めろんばん	31日どうようび にくうどん ばなな ぎゅうにゅう うえはーす