



10月きゅうしょくだより

令和3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。



1日きんようび たきたてごはん まつかぜやき びーふんいため しめじのすましる	2日どうようび すばげていなほりたん ばなな 
ぎゅうにゅう もちもち一ずぱん	ぎゅうにゅう びすけつと

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



おはし使いのマナーを再確認しましょう！

★ やってはいけないおはしのマナー ★

- 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
- 迷いはし・・・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

4日げつようび とりごぼうどん わふうさらだ えのきのみそしる	5日かようび たきたてごはん にざかな なやき もやしのみそしる りんご	6日すいようび たきたてごはん びざばーぐ きりほしのふくめに はくさいのみそしる ばなな	7日もくようび たきたてごはん さばのたつたあげ きゃべつちゅうかあえ とうふのみそしる	8日きんようび たきたてごはん にくどうふ かみかみさらだ たまねぎのみそしる	9日どうようび にくうどん なし 
ぎゅうにゅう かりかりいりこ うえは一す	ぎゅうにゅう おこのみやき	ぎゅうにゅう おぐらに	むぎちゃ ふる一つよーぐると	ぎゅうにゅう ふれーくつきー	ぎゅうにゅう せんべい
11日げつようび かれーらいす びくるす おれんじ 	12日かようび たきたてごはん さかなのくらっかーやき じゃーまんぼと あおなのみそしる りんご	13日すいようび ゆかりごはん だんごじる とりればーのあまからに	14日もくようび たきたてごはん さかなのきのこそーす さといのみそあえ きゃべつのみそしる	15日きんようび たきたてごはん とりのからあげ まかるにさらだ とうふのみそしる	16日どうようび ちゃんぽん ばなな 
ぎゅうにゅう さつまいものふりつたー	ぎゅうにゅう くさだんご	むぎちゃ りんごよーぐると	ぎゅうにゅう じゃむさんど	ぎゅうにゅう さつさくつきー	ぎゅうにゅう くらっかー
18日げつようび はやしらいす はるさめさらだ 	19日かようび たきたてごはん さかなのみそつけやき ひじきのいりに えのきのすましる	20日すいようび たきたてごはん ころっけ だいこんさらだ はくさいのみそしる かき 	21日もくようび たきたてごはん さかなのてりやき なつとう・ごまあえ なすのみそしる なし	22日きんようび たきたてごはん とりにくのまーまれーどに じゃこあえ とうふのみそしる	23日どうようび やきそば りんご 
ぎゅうにゅう そふとどーなつ	ぎゅうにゅう きなことーすと	ぎゅうにゅう すいーとぼと	ぎゅうにゅう ばななすこーん	むぎちゃ よーぐると くらっかー	ぎゅうにゅう こくとうどーなつぼう
25日げつようび たきたてごはん くりーむしちゅー きゅうりのすのもの りんご 	26日かようび たきたてごはん やきざかな ちぎりあげに なすのみそしる ばなな	27日すいようび たきたてごはん ひれかつ ぶろっこりーごまどれっしんぐ えのきのみそしる	28日もくようび たきたてごはん さかなのかばやき はくさいのしらあえ ふのみそしる	29日きんようび わかめごはん にくだんごすーぶ もやしのおかかあえ	30日どうようび すばげていほろねーぜ おれんじ 
ぎゅうにゅう ほっとけーき	ぎゅうにゅう みかんぜりー	ぎゅうにゅう まだれーぬ	ぎゅうにゅう めろんぼん	ぎゅうにゅう はろういんぐつきー 	ぎゅうにゅう かりんとう