



# 10月きゅうしょくだより

## 令和5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



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、「楽しい食事」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

2日げつようび びびんぼどん いためきゅうり たまねぎのみそしる	3日かようび たきたてごはん さかなのむにえる びーふんいため なすのみそしる	4日すいようび たきたてごはん にくどうふ ふれんちすばさら えのきのみそしる ばなな	5日もくようび たきたてごはん さかなのちーずやき きりほしのちゅうかさだ もやしのみそしる	6日きんようび たきたてごはん れんこんのわふうやき じゃがいものおかか きゃべつのみそしる	7日どようび うんどうかい 
ぎゅうにゅう ばななすこーん	むぎちや よーぐると くらっかー	ぎゅうにゅう そふとどーなつ	ぎゅうにゅう ういんなーばん	ぎゅうにゅう やきいも	
	10日かようび たきたてごはん やきさかな ひじきのいりに なすのみそしる	11日すいようび たきたてごはん やみつきちきん もやしいため あおなのみそしる ばなな	12日もくようび たきたてごはん さかなのきのこそーず かぼちゃさらだ きゃべつのみそしる	13日きんようび ゆかりごはん だんごじる にらたま おれんじ	14日どようび すばげっていぼろねーぜ りんご 
ぎゅうにゅう ぶどうぜりー	ぎゅうにゅう じゃがいものおやき	ぎゅうにゅう ゆきいも	ぎゅうにゅう ちんすこう	ぎゅうにゅう せんべい	
16日げつようび ちきんかれーらいす きゅうりのすのもの 	17日かようび たきたてごはん さかなのみそに かみかみさらだ えのきのすましじる	18日すいようび たきたてごはん まつかぜやき もやしのごまあえ きゃべつのみそしる	19日もくようび たきたてごはん さかなのかばやき だいこんさらだ とうふのみそしる	20日きんようび たきたてごはん とうふのやわらかに まかにさらだ かぼちゃのみそしる かき	21日どようび にくうどん おれんじ 
ぎゅうにゅう ばななのきなこあえ	ぎゅうにゅう ふれーくあえ	むぎちや ぶりん	ぎゅうにゅう めろんばん	ぎゅうにゅう さくさくつきー	ぎゅうにゅう くつきー
23日げつようび まーぼーどん もやしのなむる たまねぎのみそしる	24日かようび たきたてごはん さかなのすばいすやき ちぎりあげに えのきのみそしる みかん	25日すいようび たきたてごはん ちきんなんばん びーふんさらだ とうふのみそしる なし	26日もくようび たきたてごはん さかなのてりやき さつまいもさらだ なすのみそしる ばなな	27日きんようび ふりかけごはん ぶたじる れいばーあまからに	28日どようび やきそば りんご 
ぎゅうにゅう りんごぜりー	ぎゅうにゅう にまめ	ぎゅうにゅう らすく	ぎゅうにゅう ほっとけーき	ぎゅうにゅう いももち	ぎゅうにゅう かりんとう
30日げつようび はやしらいす はるさめさらだ 	31日かようび たきたてごはん さかなのくらっかーやき きのこのごまあえ もやしのみそしる				
ぎゅうにゅう かりかりいりこ うえはーす	ぎゅうにゅう かぼちゃまふいん 				

### ◆ 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。

