

# 11月給食予定献立表



米崎保育園

以上児	1	2	3 文化の日	4	5
<b>副食</b> 今月の予定 平均給与栄養量 ・エネルギー 406kcal ・たんぱく質 17.3g ・脂質 17.6g	<b>1</b> ・ぶりの煮付け ・切干大根の和風サラダ ・じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・みかん	<b>2</b> ・じゃが芋のそぼろ煮 ・親子サラダ ・南瓜といんげんの味噌汁 ・柿		<b>4</b> ・鮭のきのこクリームソース ・スパゲティソテー ・かぶの味噌汁 ・キウイフルーツ	<b>5</b> ・親子煮 ・茄子炒め ・牛乳 ・バナナ
<b>おやつ</b> ・ごま団子 ・牛乳	<b>7</b> ・豆腐ハンバーグ ・切干サラダ ・五目うどん ・ミニトマト	<b>8</b> ・ハワイアンポークソテー ・ブロッコリーのごま和え ・コーンとキャベツのスープ ・みかん	<b>9</b> ・すき焼き風煮 ・さつまいもサラダ ・玉葱と若布の味噌汁 ・ぶどう	<b>10</b> ・かに玉 ・ジャーマンポテト ・しめじの味噌汁 ・バナナ	<b>11</b> ・鮭のトマト煮 ・ごまもやし ・つくね汁 ・りんご
<b>おやつ</b> ・バナナケーキ ・牛乳	<b>12</b> 手作り弁当の日 ・牛乳	<b>14</b> ・バナナケーキ ・牛乳	<b>15 お誕生会</b> ・ポテトピザ ・牛乳	<b>16</b> ・ごまおこし ・牛乳	<b>17</b> ・りんごカスタード ・麦茶
<b>副食</b> ・味噌おでん ・若布の酢の物 ・きのこスープ ・キウイフルーツ	<b>18</b> ・たらのカレーソースかけ ・きゅうりと春雨の和え物 ・にらたま汁 ・柿	<b>19</b> ・焼きビーフン ・オーロラサラダ ・牛乳 ・ミニトマト	<b>21</b> ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーサラダ ・シチュー ・バナナ	<b>22 発表会総練習</b> ・仕出し弁当 ・野菜ジュース	<b>23 勤労感謝の日</b> 勤労感謝の日 
<b>おやつ</b> ・チーズ入りヨーグルトパン ・牛乳	<b>24</b> ・たまごグラタン ・ヤーコンきんぴら ・カレー汁 ・みかん ・米粉蒸しパン ・牛乳	<b>25</b> ・肉じゃが ・りんごサラダ ・なめこ汁 ・バナナ	<b>26</b> 生活発表会 	<b>28</b> ・鶏肉のオニオンマト煮 ・ポテトサラダ ・若布スープ ・バナナ	<b>29</b> ・厚焼き玉子 ・きゅうりもみ・煮豆 ・味噌煮込みうどん ・みかん
<b>おやつ</b> ・りんごケーキ ・牛乳	<b>30</b> ・さばのホイル焼き ・ひじきサラダ ・ささみスープ ・りんご	・さばのホイル焼き ・ひじきサラダ ・ささみスープ ・りんご	今月のレシピ紹介 / 鮭のきのこクリームソース りんごケーキ ホームページに掲載しますので、 ご覧ください♪		



## 食事のマナーは身につけていますか？

食事のマナーはみんなで楽しく、気持ちよく食事をするための「お約束」です。

人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。

### 「食事の環境を整える」

- 食事の前に手を洗う。
- 配膳や後片付けの手伝いをする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大人も大きな声で言う。
- 家族と一緒に食べる。
- 食卓を清潔にする。



**\* 食事のときの「いただきます」や「ごちそうさま」には、意味があります。気持ちを込めてあいさつをしましょう！**

食べ物となった生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。



食事をつくるために食材を育てたり、料理をつくったりしてくれた人への感謝の気持ちが込められています。

### 「子どもの様子をチェックしてみましょう！」

- 「いただきます」「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方で箸を使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。



「箸や食器に対して丁寧に扱う」ことは、食事を大切に考えることにつながります。「食べられることに感謝をする」気持ちを、子どもたちに伝えていきましょう。

### 食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように家庭でも気をつけてみましょう。

- \* 背すじをまっすぐ伸ばす。
- \* テーブルにひじをつけない。
- \* お茶碗やお椀は手に持つ。
- \* 両足を床につける。
- \* テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

