

10月の給食んだて

〈目標〉何でも食べて丈夫な体を作りましょう

<p>食べ物をおいしいと感じるには味だけでなく、香りも大きく影響しています。香りとおいしさを感ぜられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。おももの焼けるにおい、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。</p>		
<p>5(月) 鶏肉のピザ焼き フレンチサラダ だいこんのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 しまじろうビスケット</p>	<p>6(火) たらの野菜あんかけ ほうれん草のベーコンあえ なめこのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 二色どら焼き</p>	<p>7(水) 焼きそば グリーンサラダ やさいスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 コーンポタージュせん</p>
<p>12(月) ポークカレー ツナサラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 揚げ一番</p>	<p>13(火) さばのみそ煮 干草あえ さつまいものみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ミルクココア 源氏パイ</p>	<p>14(水) サンドウィッチ ジャーマンポテト コンソメスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 じゃこ気分</p>
<p>19(月) 焼き肉 ナムル わかめスープ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 こごかなせんべい</p>	<p>20(火) ほっけの甘塩焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ</p>	<p>21(水) 誕生会 親子丼 おひたし なめこのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 手作りケーキ</p>
<p>26(月) ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト (フルーツソースがけ)</p> <p><おやつ> 牛乳 ぱりんこ</p>	<p>27(火) サーモンのムニエル フレンチサラダ 玉ねぎのみそ汁 フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ</p>	<p>28(水) しょうゆラーメン 鶏の照り焼き やさいのソテー フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 ビスコ(いちご)</p>
<p>2(月) キーマカレー グリーンサラダ フルーツ</p> <p><おやつ> 牛乳 玄米小丸</p>	<p>★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。 ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。 (🍳)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶き小麦粉で代替えます) (🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代替えます) (🍷)のマークは、小麦を除去します。 (おやつについても、小麦を使用していないものに代替えます)</p>	

給食だより

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹を空かせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。子どもの頃から食べ物の旬を知り、その恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。実りの秋を満喫し、心と体にたっぷり栄養を取り入れましょう!

できているかな? しょくじのマナー

ただししいせいで たべてますか?

ポイント① テーブルとのあいだはこぶしひとつぶんあける

ポイント② あしのうらはゆかにつける

ポイント③ せなかをまっすぐにする

今月は「食事のマナー」の基本を確認してみましょう! マナーを守って食事をすると、もっとおいしく楽しい食事の時間になりますよ😊

しょっきのならべかた

ふくさい (おかずなど) しゅさい (おかず)

しゅしょく (ごはんなど) しるもの (みそしる、すましなど)

しゅしょくはひだり、しるものはみぎ、はしは、てまえだよ

しょっきをたたくもとう!

おやゆびがうえ、のこりの4ほんのゆびでちゃんわんのそこをささえる

ひっかける しただけもつ うえをもつ

はしのもちかた

① えんぴつのようにはしを1ぼんもつ

② もう1ぼんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのさきではさむ

③ うえのはしだけうごかす

さきをそろえる

おやゆびはうごかさない

「いただきます」「ごちそうさま」

食事のマナーは、頭で覚えるのではなく、体で覚えて身に着けるものです。家族と一緒に食事することは、食事のマナーを子どもが自然に学べる何よりの機会です。礼儀作法ということだけでなく、一緒に食事する人が、気持ちよく食事できるという心配りや、食事や食材を作ってくれた人への感謝の気持ちを持つことが大事ですね。