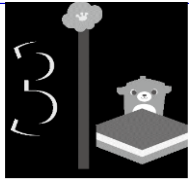


| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児 | 材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) | | | | 10時おやつ | 3時おやつ | 行事 |
|---------|--|--|--|---|---|--|-----------|-------------------|----------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | | |
| 01 土 | お弁当 | | | | | | | お遊戯会 | |
| 03 月 | 玄米・胚芽ごはん、だいこんカレー、ポテトのチーズ焼き、みかん | 584.9(562.6) 20.5(19.5) 16.8(16.3) 1.4(1.2) | 〇もち、じゃがいも、胚芽米、玄米、〇きび砂糖、米粉、なたね油、きび砂糖、〇胚芽米 | 豚肉(もも)、〇油揚げ、チーズ、だいず(乾)、しらす干し、いわし(煮干し)、あおのり、◎いわし(煮干し) | みかん、たまねぎ、だいこん、だいこん(葉)、にんにく、しょうが | ケチャップ、中濃ソース、〇しょうゆ、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、しょうゆ | ビスケット、煮干し | 玄米茶、いなりもち | |
| 04 火 | ひなまつり弁当、潮汁、えびと野菜の天ぷら、ひなあられ | 768.2(620.7) 19.8(16.0) 10.7(8.5) 1.7(1.3) | 胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、片栗粉 | 〇カルピス、〇牛乳、えび、卵、はまぐり、さけ(塩)、薄力粉、うずら卵、でんぶ、生わかめ、焼きのり、焼ふ、黒ごま | 〇いちご、赤ピーマン、にんじん、なばな、ミニトマト、さやえんどう、ブロッコリー、糸みつば、ごぼう、干しいたけ、◎いちご | しょうゆ、みりん、食塩、ブイヨンだし | いちご | カルピス、三色ゼリー | ★ひな祭り給食 |
| 05 水 | 麦ごはん(たくあん)、あおさのみそ汁、ブロッコリーとおからのサラダ、豆腐ハンバーグ | 600.8(521.7) 20.9(17.4) 28.1(22.5) 1.9(1.7) | 胚芽米、〇なたね油、マヨネーズ、七分つき押麦、なたね油、きび砂糖、片栗粉、◎きび砂糖 | 〇ホットケーキ粉、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、おから、〇豆乳、豆乳、パン粉、〇だいず(乾)、ハム、だいず(乾)、油揚げ、いわし(煮干し)、あおのり、バター、◎うぐいす豆(煮豆) | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん(たくあん)、しめじ、えのきたけ | 米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、◎食塩 | 豆の甘煮 | ウーロン茶、大豆スコーン | |
| 06 木 | 雑穀ごはん(たくあん)、厚揚げのみそ汁、白菜の中華煮、わかざきカレー天 | 536.1(464.3) 22.2(19.0) 17.8(15.2) 1.9(1.5) | 胚芽米、〇天然酵母パン、米粉、〇きび砂糖、ごま油、なたね油、片栗粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖 | 〇牛乳、わかざき、豚肉(もも)、生揚げ、うずら卵、〇卵、いわし(煮干し)、生わかめ、〇薄力粉、◎ヨーグルト(無糖) | はくさい、たまねぎ、にんじん、〇いちご、ねぎ、だいこん(たくあん)、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、◎バナナ | 米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、カレー粉 | バナナヨーグルト | 緑茶、フルーツサンド | |
| 07 金 | 三色ごはん(たくあん)、白菜のみそ汁、おでん | 526.5(438.2) 24.6(19.7) 17.9(14.3) 1.9(1.5) | 胚芽米、きび砂糖、なたね油 | 卵、がんもどき、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ちくわ、納豆、麦みそ、ちりめんじゃこ、〇いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、かつお節 | ほうれんそう、だいこん、はくさい、にんじん、だいこん(たくあん)、こんぶ(煮物用)、しょうが、◎りんご | しょうゆ、みりん、鶏がらだし | りんご | ほうじ茶、お菓子、煮干し | |
| 08 土 | ケチャップライス、キャベツと油揚げの味噌汁、バナナ | 531.2(425.0) 15.0(12.0) 14.4(11.5) 1.9(1.5) | 胚芽米、なたね油、きび砂糖 | 〇ウインナー、豚肉(肩ロース)、油揚げ、いわし(煮干し)、〇いわし(煮干し) | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、〇ブルーベリー(乾)、ねぎ | ケチャップ、米みそ(淡色辛みそ)、コンソメ、中濃ソース | | 緑茶、お菓子、煮干し | |
| 10 月 | 黒米ごはん(たくあん)、なめこのみそ汁、ポテト春巻き、わかめのナムル | 580.9(546.1) 18.7(16.8) 24.4(23.8) 2.4(2.1) | じゃがいも、胚芽米、春巻きの皮、〇マヨネーズ、なたね油、片栗粉、黒米、〇なたね油、ごま油 | 〇ホットケーキ粉、木綿豆腐、豚ひき肉、〇豆乳、〇ウインナー、〇チーズ、生わかめ、◎いわし(煮干し)、ちりめんじゃこ、半すりごま 白、いわし(煮干し) | 〇キャベツ、なめこ、もやし、にんじん、クレソン・みずがらし、わけぎ、だいこん(たくあん) | 赤みそ、しょうゆ、食塩 | 煮干し、クッキー | 緑茶、キャベツマフィン | |
| 12 水 | 胚芽ごはん、ブロッコリーのカレー、なばなのごま和え、りんご | 571.4(469.4) 16.9(14.4) 17.8(14.3) 1.5(1.3) | 胚芽米、〇胚芽米、じゃがいも、米粉、なたね油、黒砂糖、きび砂糖 | 豚肉(ばら)、〇ちりめんじゃこ、〇チーズ、ちりめんじゃこ、だいず(乾)、ごま、〇あおのり、◎いわし(煮干し) | りんご、たまねぎ、キャベツ、なばな、にんじん、ブロッコリー、にんにく、しょうが | 中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、ブイヨンだし、食塩、しょうゆ、〇食塩 | 卵ボーロ、煮干し | 麦茶、青のりおにぎり | ★遠足予備 |
| 13 木 | 天然酵母パン、じゃがいものスープ、鶏肉のケチャップ煮、いかとわかめの和え物 | 518.8(462.6) 23.6(18.4) 18.7(14.4) 1.9(1.4) | 天然酵母パン、じゃがいも、片栗粉、なたね油、オリブ油、米粉、きび砂糖、ごま油、◎さつまいも | 牛乳、鶏もも肉、いか、かまぼこ、生わかめ、ベーコン、〇いわし(煮干し)、きび(精白粒) | たまねぎ、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、しいたけ、コーン缶、にんにく、クローバー | ケチャップ、酢、中濃ソース、ブイヨンだし、食塩 | ふかしいも | ほうじ茶、お菓子、煮干し | |
| 14 金 | 胚芽ごはん、しじみとお麩の味噌汁、れんこんハンバーグ、ほうれん草のスパゲティサラダ | 699.6(572.0) 23.7(19.3) 30.6(24.1) 1.7(1.4) | 胚芽米、〇米粉、スパゲティ、〇きび砂糖、片栗粉、マヨネーズ、〇なたね油、〇無塩バター、なたね油、〇黒砂糖 | 豚ひき肉、〇絹ごし豆腐、〇豆乳、卵、しじみ、おから、ベーコン、〇生クリーム、焼ふ、刻みこんぶ | れんこん、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、〇ごぼう、にんにく、しょうが、◎キウイフルーツ | 米みそ(赤色辛みそ)、ケチャップ、〇ココア(ビュアココア)、食塩 | キウイフルーツ | 緑茶、ごぼうブラウニークリーム添え | ★リクエスト給食 |
| 15 土 | キーマカレー、キャベツのごまマヨサラダ、バナナ | 581.1(464.9) 18.1(14.5) 22.9(18.3) 1.3(1.0) | 胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、きび砂糖 | 豚ひき肉、〇チーズ、ツナ水煮缶、〇いわし(煮干し)、すりごま | バナナ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、コーン缶、〇ブルーベリー(乾)、ピーマン、にんにく、しょうが | カレールウ、酢、しょうゆ、ウスターソース | | ほうじ茶、お菓子、煮干し | |
| 17 月 | 雑穀ごはん、豆腐の白みそ汁、肉団子の甘酢あん、青菜のきび納豆和え | 539.5(487.5) 23.2(20.2) 20.1(18.9) 1.2(1.1) | 胚芽米、片栗粉、〇きび砂糖、なたね油、きび砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油 | 豚ひき肉、おから、絹ごし豆腐、納豆、卵、〇あずき(乾)、油揚げ、きび(精白粒)、かつお節、いわし(煮干し)、焼きのり、◎いわし(煮干し) | ほうれんそう、〇もも缶、〇みかん缶、にんじん、たまねぎ、おかのり、さやえんどう、しょうが、〇粉かんでん | 白みそ、しょうゆ、酢、ケチャップ | 煮干し、クッキー | 玄米茶、小豆入りフルーツかんでん | |
| 18 火 | 玄米・胚芽ごはん、ごぼうとしいたけのカレー、キャベツとりんごのサラダ、フルーツヨーグルト | 552.8(477.5) 16.2(14.8) 21.2(17.0) 1.4(1.3) | 〇じゃがいも、胚芽米、玄米、なたね油、〇油、米粉、きび砂糖 | ヨーグルト(無糖)、豚小間切れ、だいず(乾)、〇いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し) | キャベツ、みかん缶、〇れんこん、たまねぎ、りんご、ぶどう、パイン缶、にんじん、しいたけ、ごぼう、干しぶどう、にんにく、しょうが | 中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、〇食塩 | クラッカー、煮干し | 緑茶、野菜チップと煮干し | |
| 19 水 | 桜海老のまぜごはん、ニラと油揚げのみそ汁、鮭のコロッケ、ふろふき大根の肉味噌かけ | 547.4(460.9) 20.2(17.3) 14.3(11.6) 1.8(1.6) | じゃがいも、胚芽米、〇もち米、米粉、〇きび砂糖、なたね油、片栗粉、きび砂糖、ごま油、〇胚芽米、◎きび砂糖 | さけ(塩)、絹ごし豆腐、パン粉、〇あずき(乾)、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節、すりごま、さくらえび(茹)、いわし(煮干し)、◎いんげんまめ(乾) | だいこん、たまねぎ、にら、だいこん(葉)、にんじん、クレソン・みずがらし、こんぶ(煮物用)、ゆず果皮 | 米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、みりん、食塩、〇食塩、◎食塩、◎しょうゆ | 煮豆 | 緑茶、おはぎ(お彼岸メニュー) | ★お彼岸おやつ |
| 21 金 | 雑穀ごはん、ほうれん草のみそ汁、白身魚のあんかけ、キャベツの中華和え | 531.1(455.3) 26.1(22.0) 20.4(17.3) 1.8(1.5) | 胚芽米、なたね油、片栗粉、きび砂糖、ひえ粒、あわ(精白粒)、ごま油、◎きび砂糖 | 〇牛乳、たい、生揚げ、ハム、〇いり大豆、いわし(煮干し)、すりごま、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉 | キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、しいたけ、さやえんどう | 米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、◎梅ジャム | ヨーグルト | 牛乳、炒り大豆、クラッカー | |
| 22 土 | お弁当 | | | | | | | | ★卒園式 |
| 24 月 | 黒米ごはん、かぶとごぼうのみそ汁、マーボー豆腐、ひじき入り卵焼き | 567.5(474.2) 22.9(19.6) 23.3(18.8) 1.9(1.7) | 胚芽米、〇小麦粉、〇きび砂糖、きび砂糖、〇無塩バター、片栗粉、ごま油、なたね油、黒米 | 木綿豆腐、卵、豚ひき肉、〇卵、〇チーズ、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し) | にんじん、〇りんご天然果汁、しいたけ、にら、かぶ、ごぼう、〇ふきのとう、こまつな、みつば、ひじき、しょうが、にんにく | 米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩 | せんべい、煮干し | 番茶、ふきのとう蒸しパン | |

Table with columns: 日付, 献立, エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児, 材料名 (熱と力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料), 10時おやつ, 3時おやつ, 行事. Rows include dates from 25th to 31st with detailed menu items and nutritional data.

※材料調達や行事の関係で献立及びおやつが変更になることがあります



給食だより

みいづ保育園

令和7年2月21日(金)

身につけたい「食事のマナー」

今回は、食事のマナーについてお伝えします。食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるために、とても大切なことです。園では、基本的なマナーを身につけられるように、日々声掛けをしています。ご家庭でもマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

★ポイントを確認

乳幼児期は、食事に集中することが難しいため、マナーを身につけるのに時間がかかることもあります。焦らずに、子どものペースに合わせて、おおらかな気持ちで支援しましょう。そして、大人自身が食事のマナーを実践することで、子どもたちの良いお手本となるように心がけましょう。

1・食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

●命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します



●食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫をしてくれた人、運んでくれた人など、たくさんの方の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します

●食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作ったことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します



●おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

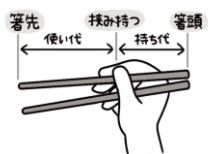
2・食具を正しく使うことができていますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。食事のマナーを教え、実践することで、子どもは自然と食具の使い方を身につけていきます。

＜お箸への移行＞



フィンガーグリップ → ベングリップ → お箸



箸先 使い代 持ち代 箸頭

★季節の食材★

ブロッコリー・菜の花・キャベツ・さやえんどう・ほうれん草・いちご

3・正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないと、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。

テーブルが胸の位置よりも高い場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて、椅子を高くする

椅子に深く腰掛けると肩が曲がる場合



背中の後ろにクッションや座布団を置いて、安定させる

足の裏が床につかない場合



踏み台などを置いて、足が地面につく高さにする

4・口を閉じてよく噛んで食べる事ができていますか？

口を開けてくちゃくちゃ食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を閉じて、おいしく味わうことは食事のマナーのひとつです。また、口を閉じて噛むことは、マナー以外でも大切なことです。

食事のマナーのため



人に不快感を与えない

安全のため



口を閉じて噛むことで誤嚥(窒息事故)を予防できる

健康のため



よく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、消化しやすくなる

5・残さず食べることができるように支援をしましょう。

子どもの食べられる量を把握して、残さず食べられるように提供しましょう。作ってくれた人や食材に対する感謝の気持ちが大切です。苦手の食べ物も、一口だけでも挑戦できるように声掛けをし、食べることができたら、しっかりと褒めて、子どもの自己効力感を上げることを心がけましょう。

6・家族でおしゃべりを楽しみながら食事ができていますか？

楽しい会話は食事をさらにおいしくします。ただし、口に物を入れたまま話したり、大声で騒いだりするのはやめましょう。「この料理には、○○が入っているんだよ」など、なるべく料理を中心に会話を楽しみながら、食事を味わいましょう。



7・子どもが食後の片付けに参加していますか？

食後の片付けは、作ってくれた人や食材への感謝の気持ちの表れです。また、次に使う人や片づける人のことを考えるという思いやりの心を育てることもつながります。



食器を運ぶ



テーブルを拭く



椅子をしよう