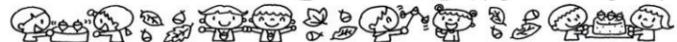


10月の献立表



2024年 10月 1日

馬木幼稚園 発行



	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
	スパニッシュオムレツ うずら豆煮 こんにゃくのおかか煮 ごはん 牛乳 果物 ◎さつまいもごまがらめ 牛乳	サバのオーロラ焼き レタス 五目おから キャベツの梅和え かきたま汁 ごはん 果物 牛乳 ◎きな粉マドレーヌ 牛乳	キーマカレー サラスパサラダ 小松菜の胡麻和え 果物 牛乳 ◎えびせん 牛乳	鮭のポテト焼き 切干大根の海苔サラダ かぼちゃ煮 ごはん 果物 牛乳 ◎やきそば	やきうどん 大根のきんぴら
	スパニッシュオムレツ 南瓜のマッシュ 人参スティック	魚のグリル 五目おから キャベツの煮びたし 野菜汁	キーマカレー (トマト風味) サラスパサラダ 豆苗の浸し	鮭のポテト焼き 切り干し大根煮 かぼちゃ煮	
7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
かき揚げ ほうれん草のおかか和え かぼちゃサラダ ごはん 果物 牛乳 ◎ボンデケーキ 牛乳	いなりすし 鶏団子の中華スープ きんぴらごぼう 小松菜のゆかり和え 果物 牛乳 ◎フレンチトースト 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーゆかり和え さつまいものオレンジ煮 果物 牛乳 ◎バナナ 牛乳	フィッシュバーガー (白身魚のフライ タルタル) じゃがいもパリパリサラダ レタス トマト 果物 牛乳 ◎マシュマロサンド 牛乳	マーボー豆腐 キャベツの梅おかか和え 里芋煮 わかめごはん 果物 牛乳 ◎お好み焼き	鶏丼 ブロッコリーの ゆかり和え
	野菜おじや 鶏団子スープ ごぼうの柔らか煮 小松菜の煮びたし	トマト風味ハヤシライス ブロッコリー胡麻和え さつまいものオレンジ煮	鮭のグリル じゃがいものマッシュ トマト パン	マーボー豆腐 キャベツのおかか和え じゃが芋煮	
14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
スポーツの日 	レンコン入り鶏つくね なら玉 大根サラダ コーン中華スープ ごはん 果物 牛乳 ◎フルーツきんとん 牛乳	さんまのマリネ じゃが芋きんぴら あらめ煮 清まし汁 ごはん 果物 牛乳 ◎ピザトースト 牛乳	中華丼 ほうれん草のじゃこ和え 切り干し大根煮 果物 牛乳 ◎ブルーベリーマフィン 牛乳	さつまいもコロケ レタス 大根とわかめの酢の物 厚揚げ煮 ごはん 果物 牛乳 ◎お麩のラスク 牛乳	カレーライス 白菜ときゅうりの 中華和え
	鶏つくね なら玉 大根の煮物 野菜汁	魚からあげ じゃが芋煮 あらめ煮 野菜汁	中華丼 ほうれん草の胡麻和え 切り干し大根煮	さつまいもコロケ 大根とわかめ煮 厚揚げ煮	
21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
豆腐ハンバーグ 人参サラダ 南瓜の素揚げ (カレー味) 味噌汁 ごはん 果物 牛乳 ◎カルシウムラスク 牛乳	丸パン マーレドチキン レタス 里芋のねぎみそ 春雨の中華サラダ 果物 牛乳 ◎プリン	赤魚のごまだれ 大根のそぼろ煮 ほうれん草ののり和え ごはん 清まし汁 ごはん 牛乳 ◎サツマイモモンブラン 牛乳	鶏塩から揚げ レタス 厚揚げの煮物 納豆サラダ ごはん 果物 牛乳 ◎スバゲッティーナポリタン	おでん 小松菜の中華あえ 春雨の酢の物 ごはん 果物 牛乳 ◎ベビーカステラ 牛乳	焼きめし キャベツの煮びたし
	豆腐ハンバーグ 南瓜煮 野菜汁 人参の柔らか煮	鶏肉のホイル焼き 大根のそぼろ煮 春雨胡麻サラダ	おでん 小松菜のおかか和え 卵焼き	鶏肉のグリル 厚揚げの煮物 納豆和え	
28 月	29 金言寺ウォーク 火	30 水	31 木		
イワシのパン粉焼き 刻みこんぶ煮 ポパイサラダ スープ ごはん 果物 牛乳 ◎にうめん	お弁当の日 ◎リンゴパン 牛乳	鮭の粕漬焼き ほうれん草の胡麻和え がんも煮 ごはん 果物 牛乳 ◎かりんとう 牛乳	鶏肉の味噌ホイル焼き 白菜とみかんのサラダ サツマイモのレモン煮 ごはん 果物 牛乳 ◎マカロニきざこ 牛乳		
	白身魚のパン粉焼き 刻み昆布煮 ポパイサラダ 野菜汁	白身魚のグリル ほうれん草の胡麻和え がんも煮	鶏肉のホイル焼き 白菜とみかんのお浸し さつまいも煮		

絵本の紹介

きのみのケーキ

たるいし まこ・さく



ある日たぬきは、森でひろった木の実でケーキを作りました。ケーキがとてもきれいにできたので、みんなでお茶会をしようと、たぬきは森の仲間を呼びにいきます。ところが大変、戻ってみるとケーキが消えてしまっていたのです！あわててケーキをさがす森のどうぶつたち。すると、おやおや？道にてんてんと木の実が落ちているではありませんか。そしてその先には……。ケーキの行方にハラハラ、最後はほっこり楽しい絵本です。

食事マナーは楽しい供食のための約束ごと

「食事マナー」と聞くと、ちょっと難しいイメージを持たれる方も多いでしょう。でも、食事マナーを「みんなと楽しく・心地よくごはんを食べるための約束ごと」と言いかえると、気が楽になりませんか？いっしょに食事をする相手に不快感を与えないことは、料理を十分に味わって楽しい時間を過ごすために欠かせないこと。そして「いただきます」「ごちそうさま」という言葉からもわかるように、日本人の食事マナーの根本には、食べ物や作ってくれた人への感謝の念や共食する相手への配慮が息づいています。

例えば箸を使って食べるときに、私たちは手先・腕・上半身を連動させています。その時に背中が丸まっていると、腕がうごかしづらくありませんか？背筋を正しくして食べることで、姿勢が安定すると同時に、内臓にも負担をかけません。猫背になると内臓が圧迫されて食べ物が体内にうまく入っていきませんし、胸も閉じてしまって鼻呼吸しづらくなります。すると咀嚼や消化が不十分になったり、口を閉じられずに音を鳴らして食べたり、結果としてマナーが守れない食方になってしまうのです。食事マナーを守る事は健康にもつながりますし、体に良い食事のしかたはしぜん食事マナーを守ることにもなると言えるわけです。

食事のマナーと体の関係 食事は内臓の動きまで含めた「全身」の動作

- 口に食べ物が入ったままだまおしゃべりをする
- 「いただきます」と言ってから食べる
- ひじをついて食べる
- かまらずに急いで食べる
- 食べている途中で立ち歩く
- 茶わんやしるわんを正しく持って食べる
- 食事中にふざしくない話をする
- まわりの人とふざけながら食べる

茶わんと汁わんの持ち方

親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の靈をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。

給食で「食育」

料理の配置とメニュー名を確認

給食の「いただきます」の前には、料理の配置(三角食べを意識しています)とメニュー名をすべて、子どもたちといっしょに確認します。日々そうすることで、食に対する知識を深め、マナーを養えます。