9がつのこんだてひょう

平成29年　平田保育所

今月の目標
食事のマナーを身につけよう

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びプール遊びなど存分に楽しんだ子どもたちは、たくましくひと回り大きくなったように感じます。
さて、今月の目標は、『食事のマナーを身につけよう』です。下記の点に気をつけて、楽しくおいしく食べられるようにしたいですね。

※☆青字が新作メニューです！

「わぁ～、メロンがお皿になってるよ！」
22日の午後のおやつにすいかポンチを作りました。大きなすいかとメロンを器にして盛り付けをしました。（写真は、うさぎ組の様子です。）

おいしそ～♪

月	火	水	木	金
				1 （午前のおやつ1．2歳児） 蒸しかぼちゃ・牛乳 ごはん 魚の衣焼き きゅうりの さっぱりサラダ じゃが芋のみそ汁 ひじきクッキー 牛乳
4 いちごヨーグルト お茶 ごはん 豆腐チャンプルー 小松菜の中華和え かぼちゃのみそ汁 切り干し大根おにぎり パスチャライズ牛乳	5 粉ふき芋 牛乳 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の 甘酢炒め きゅうりの中華漬け しじみ汁 冷やしぜんざい お茶	6 煮昆布 牛乳 ごはん 魚の塩こうじ焼き 大豆とわかめの梅サラダ トマ玉汁 梨（幸水） 炒り玄米おにぎり 牛乳	7 煮豆 牛乳 ごはん なすとトマトのチーズ焼き キャベツとえのきの 磯香和え とうがん汁 豆腐ドーナツ 牛乳	8 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 鶏ごぼう汁 ぶどう（ピオーネ） 牛しぐれおにぎり 牛乳
11 麩の黒糖がらめ パスチャライズ牛乳 五穀ごはん 豚肉のしょうが焼き りっちゃんサラダ 油揚げのみそ汁 ヨーグルトスコーン パスチャライズ牛乳	12 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん いわしの梅おろし 納豆和え 麩のみそ汁 ツナしょうがおにぎり お茶	13 ふかし芋 牛乳 ごはん ぎせい豆腐 はりはりなます なめこ汁 ぶどう（巨峰） みたらし団子 牛乳	14 かぼちゃきな粉 牛乳 ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮物 そうめん汁 じゃこおにぎり 牛乳	15　**誕生会** チーズ お茶 ごはん とんかつ アスパラサラダ あさり汁 梨（20世紀梨） パウンドケーキのフルーツ添え お茶
18 敬老の日 	19 かりかりいりこ パスチャライズ牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 ひじきのマリネ 厚揚げのみそ汁 梨(豊水) わかめおにぎり パスチャライズ牛乳	20 ひじきクッキー お茶 肉みそうどん 煮豆 切干大根のサラダ ふりかけおにぎり 牛乳	21 マカロニきな粉 お茶 ごはん 魚のムニエル ☆高野豆腐のごま和え 小松菜のみそ汁 ぶどう（巨峰） 黒豆おにぎり 牛乳	22 ぶどう（巨峰） 牛乳 ごはん 揚げレバーの ごまソースからめ 刻み昆布の炒め煮 なすのみそ汁 焼きビーフン お茶
25 麩の青のりスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 魚のごまみそ焼き ほうれん草とひじきの炒り豆腐 わかめのすまし汁 梨（豊水） 黒米おにぎり パスチャライズ牛乳	26 きな粉まめ 牛乳 ごはん 牛肉と野菜の炒め煮 おからサラダ きのこ汁 焼き芋 お茶	27　**弁当の日** ブルーベリーヨーグルト お茶 おはぎ お茶	28 豆乳スープ お茶 ごはん さんまの塩焼き 小松菜のコーン和え 具だくさんみそ汁 シャインマスカット お好み焼き 牛乳	29 煮豆 牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め かぼちゃサラダ えのきのみそ汁 新米塩おにぎり お茶

「どうしていますか？」～ 食事のマナーについて ～

食事中に、足を組んだり猫背になったりなど子どもたちの食事のマナーが気になります。その都度、声をかけ正しいマナーを知らせています。食事のマナーは、日々の積み重ねで少しずつ身についていきます。ご家庭でも、食事のマナーについて伝えていきましょう。

★ 姿勢よく食べましょう

足を組んだり、椅子に足を上げたりする姿が見られます。両足を床につけることで、上半身のバランスがとれ、背中に力が入ります。足が床につかない時は、台を置くなどしてブラブラしないようにしましょう。

★ 食器を持って食べましょう（食器に手を添えて食べましょう）

食器を持たずに、口を食器に近づけて食べると背が曲がり、猫背になってしまいます。食器を持つ、または添えることを意識しましょう。
できた時には「上手だね、かっこいいね。」など、褒めるようにしましょう。

★ 食事中の会話に気をつけましょう

楽しく食事をするのは大切ですが、口の中に食べ物を入れたまま話をすると食べ物が口から出たり、相手に声が届きにくく、しゃべる声がどんどん大きくなってしまいます。「口の中がなくなってから聞かせて！」と伝えてみましょう。

★ 正しいマナー ★