



9がつのこんだてひょう



※青字は新作メニューです！

令和2年度 平田保育所

今月の目標
**食事のマナーを
 身につけよう**

	火	水	木	金
	1 (午前のおやつ0.1.2歳児) かりかりいりこ・牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き風 高野豆腐のごま和え キャベツの甘酢和え 小松菜のみそ汁 焼きビーフン 牛乳	2 きな粉マカロニ お茶 ごはん 鮭のクリームコーン焼き レタスとわかめの梅サラダ アスパラのガーリック炒め とうがん汁・梨 パエリア風ごはん 牛乳	3 ブルーベリーヨーグルト お茶 ごはん 揚げ鶏と夏野菜の甘酢炒め じゃこきゅうり 焼きかぼちゃ しじみのすまし汁 黒米おにぎり 牛乳	4 ぱりぱりせんべい 牛乳 ごはん 魚のみそマヨ焼き 春雨の酢の物 小松菜の煮浸し 鶏ごぼう汁 昆布ごはん 牛乳
7	8 野菜クラッカー お茶 ごはん 豆腐チャンプルー あっさりトマト ブロッコリーのカレーマヨ炒め 麩のみそ汁 さつま芋ごはん パスチャライズ牛乳	9 梨 お茶 ごはん 鶏肉の梅だれ和え あらめの煮物 ほうれん草の菊花和え 豆腐のみそ汁 焼きおにぎり 牛乳	10 煮昆布 牛乳 ごはん 豚肉の甘だれ炒め キャベツのごま和え セロリのきんぴら えのきのみそ汁 ホットケーキ 牛乳	11 アスパラのおかか和え 牛乳 スタミナ納豆丼 小松菜の中華和え 粉ふき芋 玉ねぎのみそ汁 ぶどう チキンライス 牛乳
14	15 誕生会 大豆とごまのせんべい お茶 ごはん 鶏肉のラトウユソース たまごサラダ じゃが芋のしそジェノパソース わかめスープ シャインマスカット 梨のコンポートケーキ 牛乳	16 かぼちゃとさつま芋のおやき お茶 肉みそうどん 煮豆(金時豆) 小松菜のコーン和え 梨 ツナしょうがおにぎり 牛乳	17 チーズ お茶 ごはん 魚の梅おろし ひじきの煮物 じゃがいもとアスパラの カレー焼き トマ玉汁 ヨーグルトスコーン 牛乳	18 粉ふき芋 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 パプリカの和え物 かぼちゃのみそ汁 しらすの卵とじ丼 お茶
21 敬老の日	22 秋分の日 天の川の星を集めたよ 8月7日は七夕献立で、午後のおやつはお星さまクッキーでした。七夕の星空をイメージして天の川を作り、そこにクッキーを並べました。子どもたちには天の川からクッキーをとってもらいましたよ。「すごい!」「星ってどう折る?」と飾りにも興味津々でした。 	23 麩の青のリスナック パスチャライズ牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き りっちゃんサラダ こんにゃくの炒め煮 しいたけのみそ汁 じゃこおにぎり パスチャライズ牛乳	24 弁当の日 豆乳スープ お茶 おはぎ お茶	25 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶 ごはん 魚のごまみそ焼き ひじきとおくらのサラダ ふかし芋 具だくさん汁・梨 豆腐ドーナツ 牛乳
28	29 ひじきクッキー お茶 ごはん 魚の塩焼き 切干大根のサラダ かぼちゃの煮物 豚汁 新米塩おにぎり お茶	30 煮豆 牛乳 ごはん 厚揚げの肉みそチーズ焼き なすの煮物 アスパラの和え物 きのこ汁 チヂミ 牛乳	9月9日重陽(ちょうよう)の節句 「菊の節句」とも呼ばれています。5節句の1つで、暦の上での季節の変わり目のことです。菊酒を飲んだり、作物の収穫時期と重なるので、栗ご飯を食べたりし、無病息災や長寿を願います。 給食では、「ほうれん草の菊花和え」で菊の花を食べますよ。 	

～幼少期から身につけよう!
食事マナーの基本～
 マナーとは、コミュニケーションを円滑にし、食卓を楽しく幸せにするものです。
 保育所では、友達同士で良い姿勢を確認したり、クラスの皆で食事のあいさつをしたりしています。
 食事のマナーは毎日の繰り返しで少しずつ身につけていきます。子どもたちにとって保護者の方は一番身近な先生です。お手本を見せてあげてくださいね。

食事のあいさつ
 食事前後のあいさつには、食材や携わってくれた人たちに対する感謝の気持ちが入められています。
 日本の文化として、子どもたちにその意味を伝えていきたいですね。

食事の姿勢
 背中を伸ばす
 お腹と机の間をこぶし1個分開ける
 ひじの高さがテーブルの高さになるように
 足の裏はしっかり床につける

食事の食べ方
 「ながら食べ」していませんか?
 立ち上がりながら、テレビをみながら...
 何かをしながらの食事を「ながら食べ」と言います。行儀がよくないのはもちろんですが、食事に集中していないため、脳に食事をしている感覚や、満腹になった感覚が伝わりにくくなります。満腹を感じられないので、食べすぎてしまいます。

箸の使い方
 ①親指と人差し指、中指を使い、鉛筆にぎりで持つ
 ②もう一本の箸を親指の付け根から親指と中指の間に差し込む
 ③下の箸は動かさず、上の箸を上下に動かしましょう