

きゅうしょくだより 11月

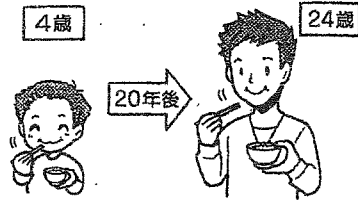


牛窓ルンビニ保育園
平成30年 11月

食事マナーを見直してみよう!

大人になった時に困らないためにも

食事マナーを守ると食事が食べやすくなり、また、見た目も美しくなります。マナー違反は、時に一緒に食べる相手を不快にさせてしまうことがあります。将来、大人になった時に困ることがないように、今のうちから伝えていくようにしましょう。



できているかな? 食事のマナー

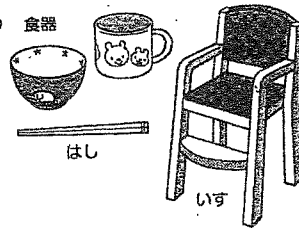
- ✧ 食事の前にしっかり手をあらう
- ✧ 背筋を伸ばして座って食べる
- ✧ 茶碗やはしをしっかりと持って食べる
- ✧ 食事の前と後に「いただきます」や「ごつそうさま」をいう
- ✧ テーブルの上を片付けてから食べる



子どもに合ったサイズのものを選びましょう

はしや茶碗などは大きさや長さなどを見て選びましょう。大きすぎたり、長すぎたりすると上手に使用できない場合があります。

また、いすなども、テーブルの高さと座面のバランスがとれていて、足がしっかり着くように足のせのあるタイプを選ぶ、踏み台を置くなど、子どもに合ったものにしましょう。



大人が手本となって繰り返し伝えましょう

初めての時はなかなかうまくできないものです。うまくできなかったとしても焦らず見守り、周りの大人が手本を見せながら、根気よく繰り返し伝えていくようにしましょう。そうすることで少しずつ上手にできるようになっていきます。また、子どもが楽しく身に付けられるような雰囲気づくりも大切です。



切干大根と春雨のサラダ(カミカミメニュー)

材料	分量(g)	作り方 (幼児一人分)
切干大根	6	① 切干大根は水にもどし食べやすい大きさにカットし、軽く茹でる。きくらげは水にもどし干切りにして茹でる。はるさめも茹でておく。 ② きゅうりとハムは干切りにする。 ③ 卵は炒りたまごにしておく。 ④ 調味料を混ぜ合わせておく。 ⑤ ①～③を混ぜ合わせ、④の調味料で和える。
きくらげ	0.5	
はるさめ	4	
卵	6	
ハム	3	
きゅうり	5	
ごま	1	
しょうゆ	1.5	
酢	1.5	
砂糖	1.5	
ごま油	0.8	

今月の食育

11月7日(火)3上会食日 食事のマナー
★11月20日(火)誕生日会おやつクッキング(5歳)
★11月21日(水)さつま芋クッキング(5歳)

★印の日は、エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	木	ゆかりごはん ヤンニョムチキン ミニトマト ポテトサラダ 法蓮草ときのこの和え物 パナナ	動物ビスケット 牛乳	Feウェハース 牛乳	魚類
2	金	ごはん 里芋とあげの煮物 マカロニサラダ 相性汁 グレープフルーツ	みかん缶 お茶	焼きししゃも 牛乳	肉類
5	月	ごはん 筑前煮 法蓮草の白和え きゅうりともずくの酢の物 パナナ	白い風船 牛乳	芋けんぴ 牛乳	緑黄色野菜
6	火	ごはん 味噌煮込みおでん 小松菜のごま和え オレンジ	みかんヨーグルト お茶	たこ焼き 牛乳	海藻類
7	水	ごはん 牛肉と野菜のマヨ炒め パナナ 根野菜のきんぴら 中華風コンスープ	パイナップル缶 牛乳	フルーツサンド 牛乳	豆・豆製品
8	木	ごはん 魚の野菜あんかけ スパゲティーサラダ 小松菜のツナ和え オレンジ	チーズトースト お茶	人参ケーキ 牛乳	肉類
9	金	ごはん 野菜のキッシュ風 グレープフルーツ イカとキャベツの Pasta カニ風味サラダ	きな粉豆 牛乳	クッキー 牛乳 Caウェハース	魚類
10	土	牛丼 オレンジ	乾パン 牛乳	ぼたぼた焼き (S上のみ) 牛乳	やさい類
12	月	ごはん 蓮根ハンバーグ リョネーズポテト ひじきのミルクサラダ パナナ	ポーロ 牛乳	田舎蒸しハン 牛乳	魚類
13	火	ごはん 魚の照り焼き 干草煮 炒り豆腐 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	レモンケーキ 牛乳	海藻類
14	水	ごはん 八宝菜 バンサンスー シュウマイ パナナ	海老せん お茶	スイートポテト 牛乳	根野菜類
15	木	赤飯 エビフライ 竹輪の磯部揚げ 紅白なま 法蓮草の和え物 すまし汁 オレンジ	パナナ 牛乳	ワッフル 牛乳	肉類
16	金	ごはん 麻婆豆腐 法蓮草の中華和え きんぴら風 グレープフルーツ	牛乳もち お茶	バウムクーヘン 牛乳	きのこ類
17	土	鶏南蛮 りんご	ビスコ 牛乳	原宿ドック 牛乳	卵類
19	月	カレーライス 雑穀サラダ (3上チーズ) パナナ	飲むヨーグルト	プリン 牛乳	魚類
20	火	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 南瓜のサラダ 豆苗とベーコンのサラダ オレンジ	かりんとう 牛乳	ケーキ 牛乳	豆・豆製品
21	水	ごはん 豚さつま ミモザサラダ 田舎汁 パナナ	Feウェハース 牛乳	レモンスコーン 牛乳	緑黄色野菜
22	木	ごはん 魚のピザ焼き ごまマヨサラダ 大豆の磯煮 グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳	あんこおからケーキ 牛乳	肉類
24	土	ちゃんぽん麺 りんご	ハーベスト 牛乳	レーズンパン 牛乳	海藻類
26	月	ごはん 巣ごもり玉子 春雨ソテー 切干大根の洋風煮浸し パナナ	ビスコ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	肉類
27	火	ごはん Feふりかけ 治部煮 おからの炒り煮 竹輪のマヨネーズ焼き グレープフルーツ	Caウェハース 牛乳	ゼリー 牛乳	やさい類
28	水	ごはん 豆腐のミートグラタン 和風サラダ 五目きんぴら パナナ	きな粉トースト 牛乳	大学芋 牛乳	魚類
29	木	ハヤシライス ツナサラダ オレンジ	シガーフライ 牛乳	芋けんぴ 牛乳	海藻類
30	金	ごはん 魚のオランダ焼き 五目汁 切干大根と春雨のサラダ グレープフルーツ	りんご お茶	肉まん 牛乳	豆・豆製品