



# 給食だより 3月号



## 大切にしたい「食事のマナー」

食事のマナーという堅苦しく感じるかもしれませんが、難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にすることといったこともマナーのひとつです。子どもたちが、安全に豊かな食生活を送ることができるように「食事のマナー」を学びましょう。

### ★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは自然の恵みや生き物の命をいただき、自分の命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして食事の後には、食材を育てたり、料理をしたりしてくれた人へありがとうございますという意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。



### ★和食のマナーを知ろう

#### ・器は決まった場所に置きましょう

和食では、食事をおいしくいただくために、器を一番食べやすいところに置くことになっています。手に取りやすい手前に「ごはん」と「汁」を。その奥におかずを置きます。三角食で、口内調理をする「和食」ならではのマナーです。

手に持つ小さな  
おかずの器は左奥



手に持たない大きな  
おかずの器は右奥

手に取ることが多い  
ごはん茶碗を一番  
取りやすい左前に



#### ・お椀を正しく持ちましょう

汁が入るお椀は、安全のためにきちんと持つことが大切です。汁を飲むときは、お椀を両手で持ちます。片手で持てるようになったら、正しい持ち方を教えてあげましょう。

#### <正しい持ち方>

両手でお椀を持ちあげ、一方の手の4本の指の上に糸底をのせ、親指でお椀のふちをおさえて支えます。手に合わせて持ちやすい大きさのお椀をえらびましょう。

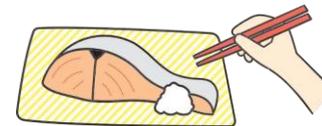


持ち方が正しくても、ひじをはると隣の人とぶつかってしまいます。ひじをはらないように注意しましょう。



#### ・大きな器は置いて食べましょう

大きな器は食卓に置いたまま、左手を器に添えて食べましょう。魚はお箸で切りながら左から食べます。お箸が上手に使えないうちは、食べやすいようにほぐしておいてあげるとよいでしょう。

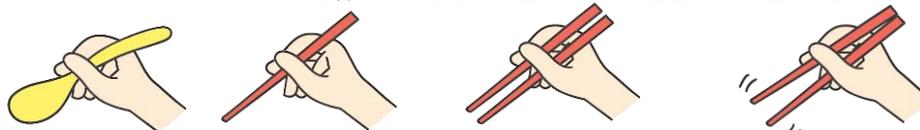


#### ・小さな器は持って食べましょう

小さな器は、お茶碗やお椀と同じように手で持って食べます。左奥に小さな器を置くのは、手に取りやすいからです。片手で持てない場合は、置いて食べても大丈夫。その場合は、子どもの前に置き直してあげましょう。

#### ・お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう

お箸を上手に使うためには、練習をスタートさせる時期がポイント。離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、スプーン、フォークが使えるようになってからお箸の練習を始めるとスムーズに正しく使うことができます。



- ① 薬指と親指の根元で、一本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する!)
- ② 上のお箸を親指、人差し指、中指の三本で持ちます。
- ③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物を掴みます。

#### ・正しく座りましょう

正しい姿勢は、消化の面でも大切なことです。食卓の食べ物を見て、よく噛んで飲み込み、胃(お腹)を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。食卓とテーブルの間はこぶしひとつ分あけて、椅子に深く腰掛けて背筋をのばします。

- ① テーブルが胸のよりも高い
- ② 椅子に深く腰掛けると届かない
- ③ 足の裏が床につかない



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



背中の後ろにクッションや座布団を置く



踏み台などを置く

### ★園での「食事のマナー」

園では、食への感謝の気持ちが育つよう「食事のあいさつ」を大切に、各年齢に合わせて、食事の支度や片づけを子どもたちと一緒にしています。また、食事中は、「大きな声で話さない・口に食べ物を入れたまま話さない・動かない」といったマナーを守ることができるように声かけをしています。マナーを守るとは、食事に集中しておいしく食べられるだけでなく、食べ物の誤嚥や窒息の予防にもつながっています。



食事中は立ち歩かない



口に物を入れて話さない



お友達を驚かせない

# 献立表

2022年03月

南行徳せいわ保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 火	ごはん、凍り豆腐と鶏肉の煮物、ほうれん草の納豆あえ、みそ汁	牛乳、/ミニ豆腐ぶつビスケット、/米、/鶏もも肉、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、しめじ、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれんそう(冷凍)、挽きわり納豆、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、にら、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、	◎牛乳、◎ミニ豆腐ぶつビスケット、牛乳、ごまドーナツ	480 21.2 13 4.7	17 木	ごはん、白身魚のポテトクリーム焼き、大根サラダ、コンソメスープ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/たら、食塩、酒、油、じゃがいも、クリームコーン缶、たまねぎ、パセリ粉、/だいにん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、/牛ごま、/生揚げ、こまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ヨーグルト(加糖)、オレンジ、りんご、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、フルーツヨーグルト	384 18 7.4 2.5
02 水	カレーライス、きゅうりと大豆のサラダ、ミルクスープ	牛乳、/おやさいせんべい、/米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、グリーンピース(冷凍)、/きゅうり、コーン(冷凍)、大豆水煮缶、にんじん、酢、油、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、水、洋風だしの素、食塩、牛乳、/牛乳、/バナナ、ヨーグルト(無糖)、はちみつ、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、バナナヨーグルト	491 16.8 16.5 4.4	18 金	ミートスパゲティ、マゼドアンサラダ、コンソメスープ、バナナ	牛乳、/ミニレービスケット、/マカロニ・スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、水、小麦粉、パセリ粉、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、マヨネーズ、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおりの、	◎牛乳、◎ミニレービスケット、牛乳、とりそぼろごはん	512 18.5 14.4 3.5
03 木	鮭ちらし寿司、茶碗蒸し、かぶの塩昆布あえ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、酢、砂糖、食塩、さけ、卵、油、にんじん、ごま、焼きのり、さやえんどう(ゆで)、/卵、かつおだし汁、食塩、みつば、かまぼこ、/かぶ、かぶ・薬、塩こんぶ、/牛乳、/小麦粉、ペーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、いちごジャム、ほうれんそう(冷凍)、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、ひな祭り蒸しパン	458 16.7 12.8 1.9	19 土	ごはん、かぼちゃのそぼろあんかけ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みそ汁	牛乳、/ビスコ、/米、/かぼちゃ、鶏ひき肉、油、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、みりん、水、片栗粉、/ブロッコリー、にんじん、食塩、コーン(冷凍)、マヨネーズ、/じゃがいも、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、◎ビスコ、牛乳、チーズ、ビスコ	461 14.6 14.5 4.1
04 金	ごはん、松風焼き、ほうれん草とツナのあえ物、かぼちゃのおすまし	牛乳、/ミニレービスケット、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、酒、ごま、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、/かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎ミニレービスケット、牛乳、マカロニきな粉	448 19.3 12.2 3.8	22 火	ごはん、鶏のちゃんちゃん焼き風、ゆかりじゃがいも、すまし汁	牛乳、/ミニ豆腐ぶつビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、こしょう、キャベツ、にんじん、しいたけ、油、淡色みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、/じゃがいも、しそふりかけ、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、コーン(冷凍)、キャンディーチーズ、油、	◎牛乳、◎ミニ豆腐ぶつビスケット、牛乳、チーズホットケーキ	463 20 11.3 3
05 土	ピピンバ、ポテトサラダ、洋風わかめスープ	牛乳、/ビスコ、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう(冷凍)、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/コーン(冷凍)、たまねぎ、カットわかめ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、	◎牛乳、◎ビスコ、牛乳、チーズ、ビスコ	442 14.6 15.3 2.5	23 水	ごはん、アジのパン粉焼き、コールスローサラダ、豆腐スープ	牛乳、/おやさいせんべい、/米、/あじ、酒、食塩、マヨネーズ、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、油、/キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/木綿豆腐、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/さつまいも、油、砂糖、水、食塩、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、さつまいも、かりんとう	433 17 12.2 2.6
07 月	ごはん、鮭フライ、キャベツとりんごのサラダ、田舎スープ	牛乳、/おこめリング、/米、/さけ、食塩、小麦粉、水、マヨネーズ、パン粉、油、ケチャップ、/キャベツ、りんご、にんじん、酢、油、食塩、干しぶどう、/鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、トマト、水、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、/牛乳、/かぼちゃ、干しぶどう、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、かぼちゃのきな粉団子	455 19.1 10.9 3.8	24 木	おにぎり、鶏のか揚げ、キャベツのサラダ、お豆腐のみそ汁、フルーツポンチ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、食塩、味付けのり、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、にんじん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/みかん缶、もも缶(白桃)、バナナ、いちご、水、砂糖、/牛乳、/米、挽きわり納豆、しょうゆ、焼きのり、酢、砂糖、食塩	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、納豆巻き	467 18.5 11.3 3.1
08 火	ごはん、豆腐バーグのあんかけ、もやしとピーマンの和え物、みそ汁	牛乳、/ミニ豆腐ぶつビスケット、/米、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、しょうゆ、食塩、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉、/もやし、ピーマン、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、油、/こまつな、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/小麦粉、ペーキングパウダー、砂糖、食塩、油、牛乳、黒ごま、	◎牛乳、◎ミニ豆腐ぶつビスケット、牛乳、セサミスティック	441 15.9 13.2 2.5	25 金	わかめ御飯、凍り豆腐のクリーム煮、きゅうりのゆかりあえ	牛乳、/ミニレービスケット、/米、炊き込みわかめ、/凍り豆腐、鶏ひき肉、チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、コーン(冷凍)、バター、水、洋風だしの素、牛乳、食塩、片栗粉、/きゅうり、しそふりかけ、/牛乳、/ゆで大豆、キャンディーチーズ、小麦粉、ペーキングパウダー、牛乳、砂糖、油、	◎牛乳、◎ミニレービスケット、牛乳、大豆蒸しパン	507 19.4 17.1 2.7
09 水	きつねご飯、ポトフ、オレンジ	牛乳、/おやさいせんべい、/米、油揚げ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま、/鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん(ゆで)、水、洋風だしの素、食塩、こしょう、/オレンジ、/牛乳、/干しぶどう、小麦粉、ペーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、レーズン蒸しパン	487 16.4 11.3 3.4	26 土	ごはん、肉じゃが、みそ汁、オレンジ	牛乳、/鉄カル強化ウエハース、/米、/豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつおだし汁、グリーンピース(冷凍)、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/オレンジ、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、◎ウエハース、牛乳、チーズ、ウエハース	441 14.7 14.1 2.8
10 木	ごはん、ボークチャップ、キャベツのごま和え、コンソメスープ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/豚肉(肩)、食塩、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、水、/キャベツ、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、こまつな、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/りんご、バター、さつまいも、砂糖、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、さつま芋とりんごの甘煮	424 15.4 12.5 2.8	28 月	ごはん、さけのムニエル、粉ふき芋、人参の甘煮、野菜スープ	牛乳、/おこめリング、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、バター、油、/じゃがいも、あおりの、食塩、/にんじん、砂糖、食塩、バター、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/りんご、砂糖、ヨーグルト(無糖)、砂糖、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、りんごのコンポート	385 16.5 8.9 2.4
11 金	ごはん、たらのカレー、竜田揚げ、白菜の昆布和え、野菜スープ	牛乳、/ミニレービスケット、/米、/たら、食塩、こしょう、カレー粉、片栗粉、油、/はくさい、にんじん、塩こんぶ、/木綿豆腐、ほうれんそう(冷凍)、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、あおりの、	◎牛乳、◎ミニレービスケット、牛乳、芋もち	363 16.1 8.8 2.1	29 火	食パン、ボークビーンズ、野菜スープ、オレンジ	牛乳、/ミニ豆腐ぶつビスケット、/食パン、/豚ひき肉、酒、ゆで大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/米、さけ、酒、ごま、あおさ、	◎牛乳、◎ミニ豆腐ぶつビスケット、牛乳、鮭の混ぜごはん	474 19.3 13 4.6
12 土	ごはん、とりつくね、人参とブロッコリーの甘煮、豚汁	牛乳、/鉄カル強化ウエハース、/米、/鶏ひき肉、食塩、酒、たまねぎ、にんじん、片栗粉、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、/にんじん、ブロッコリー、砂糖、食塩、油、/たまねぎ、にんじん、じゃがいも、豚肉(肩)、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、油、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、	◎牛乳、◎ウエハース、牛乳、チーズ、ウエハース	447 17.7 16.2 2.2	30 水	ごはん、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル、中華スープ	牛乳、/おやさいせんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつおだし汁、/ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、ごま油、ごま、食塩、/カットわかめ、ねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ごま油、/牛乳、/バナナ、卵、牛乳、小麦粉、油、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、バナナのフリッター	480 17.2 14.8 3.7
14 月	鮭の三色丼、大豆とひじきのサラダ、野菜スープ、りんご	牛乳、/おこめリング、/米、さけ、食塩、酒、油、コーン(冷凍)、食塩、ほうれんそう(冷凍)、ごま油、しょうゆ、砂糖、/ゆで大豆、ひじき、しょうゆ、ごま油、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、油、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、/りんご、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、油、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉、	◎牛乳、◎おこめリング、牛乳、ツナパン	487 20.2 15.2 4.7	31 木	ごはん、チンドリーチキン、ほうれん草の磯あえ、ちんげんさいのスープ、バナナ	牛乳、/鉄入りきなこフィンガービス、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、/ほうれんそう(冷凍)、はくさい、焼きのり、しょうゆ、/チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、水、洋風だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、乾燥おから、砂糖、油、牛乳、	◎牛乳、◎きなこフィンガービス、牛乳、おからクッキー	482 18.2 13.6 4.9
15 火	ごはん、豚肉のすき焼き風煮物、みそ汁	牛乳、/ミニ豆腐ぶつビスケット、/米、/豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、みりん、かつおだし汁、/もやし、たまねぎ、万能ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/じゃがいも、油、食塩、あおりの、	◎牛乳、◎ミニ豆腐ぶつビスケット、牛乳、青のりポテト	420 15.1 13.1 2.9					
16 水	ロールパン、ナゲット、パスタサラダ、豆腐スープ、オレンジ	牛乳、/おやさいせんべい、/ロールパン、/鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、食塩、卵、片栗粉、油、ケチャップ、/スパゲティ、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、食塩、酢、/木綿豆腐、にんじん、万能ねぎ、水、洋風だしの素、食塩、/オレンジ、/卵(白)、砂糖、卵(黄)、牛乳、油、ココア、小麦粉、生クリーム、ココア、砂糖、	◎牛乳、◎おやさいせんべい、牛乳、ココアクリームケーキ	452 17.4 21.2 2.9	献立や食材は事情により変更する可能性もあります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。				