

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 火	麦ごはん 茄子と玉ねぎのみそ汁 鶏肉の梅みそ焼き ピーマンソテー ポテトサラダ	牛乳 小魚	カルピス りんごケーキ
2 水	アマランサスご飯 大根となめこのみそ汁 チーズサンドフライ きゃべつソテー スパゲティードレッシング和え	牛乳 バナナ	牛乳 チョコカップケーキ
3 木	スパゲティーナポリタン 照り焼きチキンサラダ フルーツ	牛乳 せんべい	お茶 あん入りおはぎ
4 金	もち麦ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 すき煮風卵焼き ブロッコリーおかか和え ごぼうのかみかみサラダ	牛乳 昆布	ミルク チーズケーキパー
5 土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	オレンジゼリー	せんべい

7 月	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 酢 鶏 れんこんサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 ガレットココ
8 火	パ ー ス デ ー ラ ン チ	フルーツ牛乳 スルメ	パースデースイーツ
9 水	きのこ鮭ご飯 かき卵汁 ほうれん草入り蒸し肉団子 もやしソテー 切り干し大根の甘酢和え	お茶 ヨーグルト	ミルク チョコホットケーキ
10 木	麻婆ラーメン ちくわの磯辺揚げ フルーツサラダ	牛乳 ビスケット	コーヒー牛乳 簡単メロンパン
11 金	麦ごはん 豚汁 魚の大根おろし和え れんこんと小松菜のそぼろ炒め	牛乳 りんご	牛乳 あんまん
12 土	お ま つ り ご っ こ	ヤクルト	せんべい

14 月	体 育 の 日		
15 火	カレーカイス ブロッコリー・ツナサラダ フルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 さつま芋ドーナツ
16 水	麦ごはん 大根と厚揚げのみそ汁 ごぼう入り松風焼き ピーマンソテー ひじきの五目煮	牛乳 小魚	牛乳 ほうれん草マフィン
17 木	さつま芋ご飯 豆腐と小松菜のみそ汁 魚のレモンヨーグルト焼き 切り干し大根の炒め煮	コーヒー牛乳 昆布	のむヨーグルト マーブルケーキ
18 金	麦ごはん のっぺい汁 ぎょうざ かぼちゃサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 さつま芋パーケーキ
19 土	肉みそスパゲティ ー フルーツサラダ	りんごジュース	せんべい

21 月	麦ごはん かぼちゃとわかめのみそ汁 鶏肉とさつま芋のしょうゆ煮 ほうれん草サラダ	牛乳 りんご	ミルク ポテトケーキ
22 火	即 位 礼 正 殿 の 儀		
23 水	お 弁 当 の 日	牛乳 ビスケット	お茶 クッキー
24 木	カレーうどん さつま芋サラダ ボイルウインナー フルーツ	牛乳 小魚	牛乳 ツナマヨトースト
25 金	麦ごはん 茶碗蒸し 魚のみそ煮 ほうれん草の磯和え	牛乳 せんべい	牛乳 スイートポテト
26 土	他人丼 胡瓜の即席漬 フルーツ	ぶどうジュース	ビスケット

28 月	麦ごはん すいとん汁 マヨ鶏つくね 粉ふき芋 白菜のごま和え	牛乳 昆布	牛乳 芋かりんとう
29 火	かき揚げうどん 筑前煮 フルーツ	牛乳 せんべい	お茶 ひじきおにぎり
30 水	トースト ミルク 春雨とベーコンスープ さつま芋コロッケ きゃべつソテー マカロニサラダ	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 どらやき
31 木	麦ごはん 厚揚げともやしのみそ汁 かぼちゃゴロゴロハンバーグ 茹ブロッコリー さつま芋サラダ	牛乳 ビスケット	コーヒー牛乳 型抜きクッキー

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 火	おじや(人参・ピーマン・かぼちゃ・大根) 茄子と玉ねぎのみそ汁 ササミとじゃが芋煮	ビスケット	りんごケーキ
2 水	おじや(きゃべつ・人参・じゃが芋・ブロッコリー) 大根とほうれん草のみそ汁 白身魚のりんごおろし煮	バナナ	人参蒸しパン
3 木	スープスパゲティー かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	せんべい	いもがゆ
4 金	おじや(人参・かぼちゃ・ブロッコリー) 豆腐とほうれん草のみそ汁 ミートボールトマト煮	せんべい	かぼちゃ団子
5 土	おじや(じゃがいも・玉ねぎ・人参・かぼちゃ) フルーツヨーグルト	ビスケット	せんべい

7 月	おじや(かぼちゃ・人参・きゅうり) じゃが芋と人参のみそ汁 ササミの酢豚風	せんべい	ポテトおやき
8 火	おじや(人参・ブロッコリー・じゃが芋) そうめんとほうれん草スープ 白身魚の人参おろし煮	バナナ	芋りんご煮
9 水	おじや(じゃが芋・人参・大根・かぼちゃ) 豆腐スープ ほうれん草入り肉団子	ヨーグルト	ホットケーキ
10 木	煮込みうどん マーボー豆腐 パナナヨーグルト	ビスケット	パンがゆ
11 金	おじや(かぼちゃ・人参・ほうれん草) じゃが芋そぼろ汁 白身魚の大根おろし煮	おろしりんご	ポテト茶巾
12 土	おじや(じゃが芋・人参・かぼちゃ・ブロッコリー・鶏ミンチ) フルーツ	せんべい	せんべい

14 月	体 育 の 日		/	/
15 火	おじや(じゃが芋・玉ねぎ・人参・きゃべつ) 白身魚のブロッコリー和え フルーツ	せんべい	煮込みうどん	
16 水	おじや(ピーマン・人参・かぼちゃ) 大根と豆腐のみそ汁 ミニハンバーグ	バナナ	ほうれん草蒸しパン	
17 木	おじや(大根・人参・じゃが芋) 豆腐とほうれん草のみそ汁 白身魚とかぼちゃ煮	せんべい	マカロニスープ煮	
18 金	おじや(かぼちゃ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー) 大根そぼろ汁 ミートボールトマト煮	バナナ	ヨーグルト	
19 土	おじや(じゃが芋・鶏ミンチ・人参・玉ねぎ) フルーツサラダ	ビスケット	せんべい	

21 月	おじや(人参・ほうれん草・白身魚) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ササミとじゃが芋含め煮	おろしりんご	ポテトケーキ
22 火	即 位 礼 正 殿 の 儀		/
23 水	お 弁 当 の 日		せんべい
24 木	みそ煮うどん じゃが芋人参のそぼろ煮 フルーツ	ビスケット	ジャムサンド
25 金	おじや(じゃが芋・人参・きゃべつ・ブロッコリー) かぼちゃスープ 白身魚のグリーンソース煮	せんべい	ポテトもち
26 土	おじや(かぼちゃ・きゅうり・人参・玉ねぎ) じゃが芋スープ フルーツ	せんべい	ビスケット

28 月	おじや(じゃが芋・にんじん・玉ねぎ) 大根と白菜のみそ汁 肉団子のクリーム煮	ビスケット	りんご蒸しパン
29 火	煮込みうどん 豆腐のそぼろ煮 フルーツ	せんべい	かぼちゃがゆ
30 水	パンがゆ ミネストローネ風スープ ポテトコロッケ フルーツ	バナナ	芋パンケーキ
31 木	おじや(ブロッコリー・人参・大根) じゃが芋白身魚そぼろみそ汁 かぼちゃゴロゴロハンバーグ	ビスケット	動物ビスケット

# 給食だより

令和元年 10月

～食事マナーのひとつ～

## 器・はしを正しく持つ

## 練習をしましょう

器やはしを正しく持つことはマナーの第一歩。家庭で練習しましょう。

### 正しい持ち方

#### ポイント

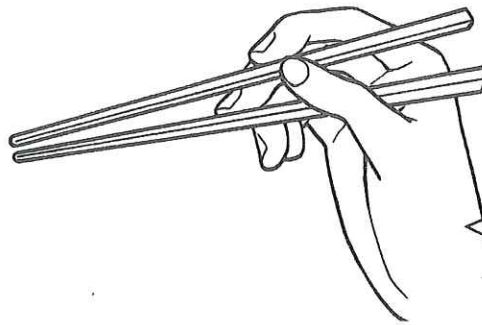
#### 子ども用の器を用意しましょう

正しい持ち方をするには、器選びが大事です。子どもにとって大きすぎたり、持ちにくかったりすると正しく持てません。また、しっかり持とうとしても糸底がない器では、熱くて持つことができません。

子どもの成長に合わせて、手に合った専用の器を用意しましょう。



親指以外の4本の指をそろえた上に器をのせて、親指で器のふちを軽く押さえるようにして持ちます。



上のはしは親指、人差し指、中指で持ちます。下のはしは、薬指のつめの横と親指、人差し指の間にしっかりと固定し、小指を薬指にそえて支えます。

#### ポイント

#### あせらず根気よく教えましょう

はしは正しく持たないと危険な上、食事をスムーズにすすめることができません。そのことを理解させながら、おとなが手本を示したり、手にとって教えたりして正しい持ち方を少しずつ身につけさせましょう。



### 持ち方が悪いと姿勢も✕

背すじを伸ばして、きれいな姿勢で食事をする姿は見ていて気持ちのよいものです。でも器を手に持たなかったり、変なはしの使い方をしていたりしていると前屈みになり、姿勢が悪くなってしまいます。子どもが変な持ち方や姿勢をしていたら「格好が悪く見えるよ」などと声をかけて、子どもに教えましょう。



### 秋も食中毒に注意!

夏は気温が高いため、食中毒を意識する方も多くいますが、実は秋も油断すると危険です。特に魚介類は真夏より秋のほうが菌は繁殖しやすくなります。調理済みの食品であっても、再度加熱するなどの用心を。予防の基本は、こまめな手洗いです。お祭りや野外のイベントも多くなり、外で調理する機会もありますから、衛生面には充分注意しましょう。

