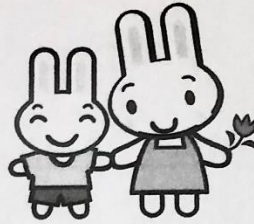
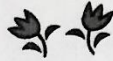




食育だより

# ふたばっ子



第二双葉幼稚園  
給食室  
令和 3年度 10月号

10月に入り、過ごしやすい気候になってきました。秋といえば、『スポーツの秋』『読書の秋』そして『食欲の秋』ですね!! 食事のマナーを守りながら、美味しいご飯を楽しく味わいたいですね。

## 今月のテーマ: 食事のマナーを身につけよう

『いただきます・ごちそうさま』はきちんと言えていますか? 食材全ての命をいただくことへの感謝の言葉とされています。また、食材を育て収穫した人・食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを込めた言葉ともいわれています。

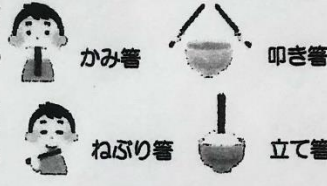
### チェック!

#### 正しい姿勢で食べられていますか?

- 背筋をまっすぐ伸ばす。
- テーブルにひじをつけない。
- お茶碗などは手に持つ。
- 両足を床につける。
- テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

#### 正しくお箸を持っていますか?

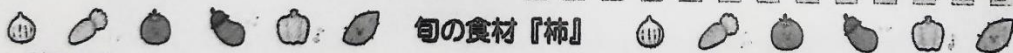
#### こんな事していませんか?



### 他には

- 食器を大切に扱う。
- 口を閉じてモグモグ食べる。
- 食べ物をポロポロこぼさず食べる。

## 発達に応じた食事のマナーを身につけ みんなで楽しい食事の時間を過ごしましょう



### 柿なます

#### 材料 (4人分)

- ちりめんじゃこ 6g
- 柿 60g
- だいこん 160g
- 白ごま 4g
- 砂糖 8g
- 酢 12g
- 塩 0.4g

#### 作り方

- ① 白ごまはいて半ずりにすっておく。
- ② ちりめんじゃこはゆでる。
- ③ 柿は小さめのいちよう切りにする。だいこんは小さめのいちよう切りにしゆでる。
- ④ ①～③を調味料で和える。



※10月 1日の献立メニューです。旬の柿を使って簡単に作れますので、ご家庭でも是非作ってみてください。