



給食だより



令和2年11月2日 波島保育園

気温も少し低くなり、温かいものをいただきたい季節になってきました。
給食もできるだけ適温で提供できるようにして、子どもたちが心身ともにホッと
温まる時間にしています。

食事のマナーは 身につけていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。
人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。
そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をボロボロこぼしていないか。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。



5日(木)・・・シェイクアウト
おにぎり・みそ汁・フルーツ缶
スパゲティツナサラダ
16日(月)・・・弁当の日
20日(金)・・・誕生会
✿メニュー✿
塩昆布とツナの炊き込みご飯
魚のフライ
オーロラソースかけ
野菜サラダ・トマト
さつま芋の甘煮
みかん・りんご
きのこのすまし汁
✿おやつ✿
牛乳
お菓子パーティー



11月24日は和食の日です！そこで<昆布と鯉の合わせだし>を紹介します。

(汁もの 6人分) ・だし昆布 15g ・削り鯉 15g ・水 900ml

- ① 昆布は濡らしたペーパータオルで汚れをふく。昆布と水を鍋に入れ、5～6時間つけておく。
- ② 中火にかけ、灰汁を取りながら10分ほど煮出す。昆布の表面に泡がついてきたら昆布を取り出す。
- ③ だしを沸騰直前まで温め、削り鯉を加えて手早く箸でほぐす。
- ④ 再びぐらっと沸いたら火を止め、ペーパータオルを敷いたザルで静かにこす。



日	曜	副 食	おやつ	未満児 追加分	離 乳 食
9	月	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ もも缶	ミルクココア チーズ 菓子	ごはん 牛乳 ビスコ	白かゆ じゃがいもの旨煮 野菜スープ
10	・ 火	魚の塩焼き ブロッコリー 卵入り卵の花炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 手作りプリン クラッカー	ごはん 牛乳 コーンフレーク	白かゆ 魚の照り煮 南瓜のみそ汁
11	・ 水	けんちん汁 レバーの甘辛煮 ごま風味サラダ	牛乳 アップルケーキ	ごはん ヨーグルト	白かゆ 魚と野菜のソテー 根菜汁
12	・ 木	もみじ揚げ 白菜のツナ和え かぶのみそ汁	牛乳 みかん かりんとう	ごはん 牛乳 卵ボーロ	白かゆ 白菜のミルク煮 かぶのみそ汁
13	・ 金	大根のみそ煮 ほうれん草の納豆和え お麩のすまし汁	牛乳 ウイナーマフィン	ごはん 牛乳 バナナ	白かゆ 大根のみそ煮 すまし汁
14	・ 土	木の葉丼 甘酢キャベツ パン缶	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 菓子	白かゆ 鶏肉の旨煮 野菜スープ
2	・ 月	鶏肉のさっぱり煮 トマト・レタス ポテトサラダ オニオンスープ	麦茶 雑炊	パン 牛乳 クラッカー	パンがゆ 鶏肉のトマト煮 オニオンスープ
17	火	筑前煮 きゅうりの酢の物 かきたま汁	牛乳 りんご 菓子	ごはん 牛乳 チーズ	白かゆ 根菜のくず煮 すまし汁
4	・ 水	魚のきのこあんかけ 野菜サラダ コーンスープ	麦茶 フルーツヨーグルト	ごはん 牛乳 せんべい	白かゆ 魚のあんかけ 野菜スープ
19	木	すき焼き風煮 もやしのみそ汁 みかん	牛乳 ツナカレトースト	ごはん 牛乳 あられ	白かゆ 野菜と鶏肉のソテー みそ汁
6	金	魚のきじ焼き ちくわとゆかいな仲間たち えのみそ汁	牛乳 大学芋	ごはん ヨーグルト	白かゆ 魚の甘煮 すまし汁
7	・ 土	クリームスープスパゲティ ブロッコリーとコーンと和え	牛乳 バナナ	牛乳 菓子	白かゆ クリームパスタ 野菜スープ
21					

※行事などで献立が変わることがあります。