

2026



# 食育だより

明けましておめでとうございます。今年も子供たちが食に興味を持ち、楽しい食事ができるようなメニューを取り入れていきます。安全でおいしい給食をつくるために給食室一同頑張っています。どうぞよろしくお願いいたします。



## 食事マナー お箸の使い方

スプーンやフォークを使えるようになってくると、「そろそろお箸かな？」と考え始める方も多いのではないのでしょうか。しかし、手指の動きが十分に発達していない段階で使い始めると、間違った持ち方になってしまい、正しい持ち方に直すのが難しくなることもあるので注意が必要です。「早く与える」＝「早く覚える」とは限りません。

まずは、手指の発達をチェック！遊びを通した準備段階を大切にしましょう。

### お箸スタートチェック

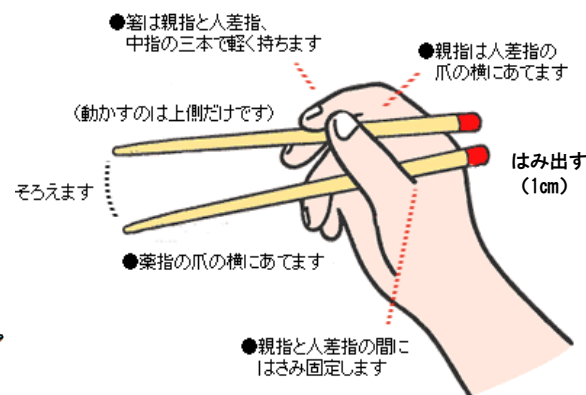
☐ スプーン・フォークは、上から掴むのではなく、鉛筆と同じ持ち方で持つことができますか？

☐ 小さなものを、親指と人差し指でつまんで遊ぶことができますか？

☐ 泥団子作り、はさみなど、手先だけでなく手首を使う動作を伴う遊びをできていますか？



### お箸の正しい持ち方



### 食事マナー ○×クイズ

Q1

ごはんをたべるまえは てをあらう



Q2

ごはんをたべるときには「こんにちは」をいう

こんにちは



Q3

ひじをつきながら ごはんをたべる



Q4

くちのなかに たべものをいれたまま おしゃべりする



Q5

おちゃわんをもってたべる



Q6

ごはんをたべおわったら「ごちそうさま」をいう

ごちそうさま



### 「いただきます」

#### 「食事に関わってくれた人たちへの感謝」

料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚を獲ってくれた、食材を運んでくれた人など、食事に関わってくれた人たちへの感謝のこころを表しています。

#### 「食べ物への感謝」

肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食べ物への感謝のこころを表しています。



### 「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」は駆け回るという意味で、食事を作っておもてなしをするために駆け回る様子を表しています。この食事のために、いろいろと大変な思いをして準備してくれた人たちへの感謝を込めて「様」がつき、食事の後に「ごちそうさまでした」とあいさつするようになりました。



○⑨ ○⑤ ×④ ×③ ×② ○① ㄥㄣㄣㄣㄣㄣ

## 宮崎ひがし幼稚園 献立表

2026年1月

	月	火	水	木	金
日にち 行事	<div> <div> <p>今年もよろしく お願いいたします！</p> <p>2026</p> </div> <div> <p>山口・九州・沖縄の郷土料理 『だご汁（熊本県）』</p> <p>小麦粉（米の粉）を水で練って手で延ばしちぎった団子を入れた汁のことで、うどんよりもコシが強く、歯応えを楽しめるのが特徴です。里芋やごぼうなど季節の野菜を入れ、味噌や醤油仕立てで食べます。</p> </div> </div>				
日にち 行事	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	カレーライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	ごはん 肉じゃが 白菜の甘酢和え 厚揚げの味噌汁 牛乳	七草がゆ 鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え キャベツの味噌汁 牛乳	★始業式★ ごはん さわらの西京焼き さつま芋きんとん 紅白なます お雑煮風 牛乳	中華丼 シューマイ えのきとコーンのスープ バナナ 牛乳
日にち 行事	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	成人の日 さばのおかか揚げ出し 切干大根サラダ ほうれん草のすまし汁 牛乳	ごはん さばのおかか揚げ出し 切干大根サラダ ほうれん草のすまし汁 牛乳	麦ごはん ふりかけ 鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し そうめんの味噌汁 牛乳	★お弁当の日★ 菜飯おにぎり だご汁 ほうれん草の炒め物 カクテルフルーツ 牛乳	菜飯おにぎり だご汁 ほうれん草の炒め物 カクテルフルーツ 牛乳
日にち 行事	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	豆腐ブレッド かぶの豆乳シチュー 春雨サラダ オレンジ 牛乳	ごはん 鶏肉のねぎ焼き ひじき煮 厚揚げの味噌汁 牛乳	雑穀ごはん 白身魚の人参衣揚げ ポテトサラダ すまし汁 牛乳	ごはん 揚げささみのレモン風味 大豆の五目煮 小松菜の味噌汁 牛乳	麦ごはん スペイン風オムレツ 大根サラダ 人参ポタージュ 牛乳
日にち 行事	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	ごはん 柳川風煮 キャベツのオーロラソース和え 豆乳味噌汁 牛乳	麦ごはん ふりかけ 九州産キャベツのメンチカツ いんげんのツナ和え チンゲン菜の味噌汁 牛乳	ごはん 白身魚の南部焼き かぶのそぼろあん 小松菜のすまし汁 牛乳	ごはん 豚肉と根菜の煮物 ひじきサラダ ほうれん草の味噌汁 牛乳	★お誕生会★ ミートソーススパゲッティ チキンナゲット コールスローサラダ 卵スープ いちご ジョア

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合もございます。

株式会社 魚国総本社