

☆大切にしたい「食事のマナー」

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して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、食べ物大切にするとといったこともマナーのひとつです。

＜食事中の姿勢に注意しましょう＞

正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、肩（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。



お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高く  
 背中のお尻にクッションや座布団を置く  
 踏み台などを置く

☆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、生き物の命をいただき、自分たち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、食事の後は、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人へありがとう、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。



おたのしみ献立  
 今月は「みやこ保育園」からのおたのしみ献立です



日	曜	主 食	副 食	お や つ ☆印は手作りおやつです	栄養価	食 べ も の は おもにからだをつくる	の の は おもに熱や力のもとになる	た ら ぎ おもにからだの調子を整える
2	月	ごはん	スパイシーチキン・ブロッコリーともやしの花かつお和え・さつまいもと玉ねぎのみそ汁	ビスケット	牛乳	牛乳、鶏肉、かつお節、煮干し、みそ	米、みりん、さつまいも	にんじん、ブロッコリー、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ
3	火	ごはん	赤魚のムニエル・キャベツとわかめのイタリアンサラダ・こまつなとしめじのコンソメスープ・バナナ	おいり	牛乳	牛乳、赤魚、わかめ	米、小麦粉、バター、おいり	キャベツ、にんじん、コーン、こまつな、たまねぎ、しめじ、バナナ
4	水	ちらし寿司	エビフライ・ほうれんそうのごま和え・豆腐となめこのすまし汁・パイン缶	クリームコンフェ	牛乳	牛乳、のり、えび、木綿豆腐、かつお節、こんぶ	米、みりん、三温糖、小麦粉、パン粉、油、こま、クリームコンフェ	にんじん、かんぴょう、なのはな、しいたけ、れんこん、ほうれんそう、えのきたけ、なめこ、たまねぎ、ねぎ、パイン缶
5	木	ごはん	豚肉のしょうが焼き 切干大根のポン酢和え キャベツと油揚げのみそ汁・バナナ	☆チヂミ(ちくわ)	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、煮干し、みそ、竹輪	米、三温糖、油、チヂミミックス、こま油	たまねぎ、ピーマン、しょうが、切干しだいこん、もやし、きゅうり、きくらげ、にんじん、キャベツ、ねぎ、バナナ、にら、コーン
6	金	ごはん	酢鶏・ブロッコリー中華サラダ・もずくスープ・清見オレンジ	☆のりチーストースト	ジョア	鶏肉、豆腐竹輪、もずく、チーズ、のり、ジョア	米、かたくり粉、油、三温糖、パン、マヨドレ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、バナナ
7	土	ハヤシ	バナナ	パン	牛乳	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、ハヤシルーフ、パン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、バナナ
9	月	ごはん	豚丼煮・ほうれんそうともやしのナムル・えのきたけとたまねぎのみそ汁	せんべい	牛乳	牛乳、豚肉、煮干し、みそ	米、しらたき、油、三温糖、みりん、こま油、せんべい	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン、えのきたけ、ねぎ
10	火	ごはん	焼きさばの甘酢漬け・ブロッコリーとコーンのサラダ・豆腐としいたけのすまし汁・バナナ	☆ペンネあべかわ	牛乳	牛乳、さば、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、きな粉	米、かたくり粉、油、三温糖、マカロニ	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、バナナ
11	水	パン	納豆ボール・ひじきの煮物・コーンスープ・パイン缶	☆ボンボクスイートポテト	牛乳	牛乳、納豆、鶏ひき肉、ひじき、みそ、油揚げ、かつお節、ベーコン	パン、かたくり粉、油、しらたき、三温糖、みりん、じゃがいも、ポテトチップス、こまつな、みそ、バター、いちごジャム	コーン、ねぎ、にんじん、干しいたけ、グリーンピース、たまねぎ、パイン缶
12	木	ごはん	さけのみそマヨ焼き・春雨の酢の物・豆腐とチンゲンサイのすまし汁・バナナ	☆手作りりんごゼリー		さけ、みそ、かまぼこ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ	米、マヨドレ、みりん、はるさめ、三温糖	きゅうり、きくらげ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、バナナ、りんごジュース
13	金	ごはん	肉じゃが・小松菜としめじのツナ和え・ふとなめこのみそ汁・清見オレンジ	バームクーヘン	牛乳	牛乳、豚肉、ツナ、わかめ、煮干し、みそ	油、みりん、三温糖、ふと、バームクーヘン	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、こまつな、しめじ、なめこ、ねぎ、清見オレンジ
14	土	ちゃんぽんめ	バナナ	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、油、パン	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、バナナ
16	月	ごはん	まさご揚げ・ブロッコリーとキャベツのポン酢和え・じゃがいもとたまねぎのみそ汁	干し芋	牛乳	牛乳、木綿豆腐、えび、ひじき、しらす干し、かつお節、油揚げ、煮干し、みそ	米、かたくり粉、油、じゃがいも、干し芋	にんじん、にら、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、ねぎ
17	火	ごはん	回鍋肉風・ほうれん草ともやしののり和え・チンゲンサイときくらげの中華スープ・清見オレンジ	☆食パンきなこトースト	牛乳	牛乳、豚肉、みそ、のり、きな粉	米、三温糖、かたくり粉、油、パン	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きくらげ、清見オレンジ
18	水	カレーライス	トンカツ・キャベツサラダ パイン缶	お祝いいちごクレープ	牛乳	鶏肉、豚肉	米、じゃがいも、油、カレーライス、小麦粉、パン粉、お祝いいちごクレープ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、パイン缶
19	木	ごはん	さばパーク・切干大根とくきわかめのナムル・えのきたけのすまし汁・清見オレンジ	☆クラッカーサンド(いちごジャム)	牛乳	牛乳、さば、木綿豆腐、かつお節、くきわかめ、こんぶ	米、パン粉、かたくり粉、みりん、三温糖、こま油、クラッカー、いちごジャム	たまねぎ、しょうが、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、清見オレンジ
21	土	わかめ	パイン缶	パン	牛乳	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節	干しうどん、みりん、パン	たまねぎ、にんじん、ねぎ、パイン缶
23	月	ごはん	豚肉の焼肉風・スパゲティサラダ・たまねぎとなめこのみそ汁	せんべい	ジョア	豚肉、ウイナー、みそ、煮干し、ジョア	米、油、スパゲティ、マヨドレ、せんべい	たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、なめこ、ねぎ
24	火	ごはん	カラスカレイの青のりフライ・ブロッコリーともやしのこま和え・とろふとわかめのすまし汁・清見オレンジ	☆レモンクッキー	牛乳	牛乳、かれい、あおのり、木綿豆腐、わかめ、かつお節、こんぶ、豆乳	米、小麦粉、パン粉、油、こま油、砂糖、クッキーパウダー、レモン果汁	ブロッコリー、もやし、コーン、にんじん、ねぎ、清見オレンジ、レモン果汁
25	水	パン	肉うどん・ウイナー・キャベツとひじきのサラダ・バナナ	☆ゆかりおにぎり	お茶	豚肉、かつお節、こんぶ、ウイナー、ひじき	パン、干しうどん、みりん、三温糖、米	たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ、ゆかり
26	木	ごはん	煮込みハンバーグ・こまつなとキャベツののり和え・野菜コーンスープ・清見オレンジ	☆ジャムサンド(ブルーベリージャム)	牛乳	牛乳、合いひき肉、のり	米、パン粉、油、三温糖、じゃがいも、ポテトチップス、コーン、パン、ブルーベリージャム	たまねぎ、ケチャップ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、清見オレンジ
27	金	ごはん	ちくわのカレー揚げ・ほうれん草ともやしの花かつお和え・油揚げとえのきたけのみそ汁・バナナ	米粉クッキー	牛乳	牛乳、ちくわ、かつお節、油揚げ、煮干し、みそ	米、小麦粉、油、米粉クッキー	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、バナナ
28	土	みそ汁	バナナ	パン	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、みそ	中華めん、油、パン	コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、バナナ
30	月	カレーライス	しゅうまい・こまつなとしめじのごま和え	パイ	牛乳	牛乳、豚肉、しゅうまい	米、じゃがいも、油、カレーライス、干し芋、パイ	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ
31	火	ごはん	鶏肉の照り焼き・マカロニサラダ・じゃがいもとベーコンのコンソメスープ・パイン缶	ヨーグルト		鶏肉、ツナ、ヨーグルト	米、かたくり粉、油、三温糖、みりん、マカロニ、マヨドレ、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、パイン缶