

給食だより 10月号

令和8年9月30日
—富岡保育園—

外遊びが心地よい季節になりました。10月は子ども達が楽しみにしているふれあい運動会もあり、本番で力を発揮できるよう毎日練習を重ねています。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がもりもりと増していきます。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。おいしい秋の味覚で、子ども達をサポートしていきたいと思います。



～9月の献立より～

おやつの時間、以上児クラスに行くと「先生！」と言って good のポーズ。「美味しいです！」と声をかけてくれました。にゅう麺汁はおやつでも人気の献立です。ひよこ組クラスをのぞくと「うま！うま！」と笑顔を見せてくれます。ひよこ組もしっかり座って食事に集中して食べています。

今月の保小中共同メニューはさつま芋のサラダでした。「先生、チーズが入っとるね！」とI君、隣のYちゃんも「見てもわからんけど入っとる」と言っていました。食材をコロコロに切っているので色んな食感が楽しめる一品です。子ども達よく食べていたので献立表にレシピを載せています。



さつま芋の
サラダ



給食の様子

食の知恵袋

マナーを知って食事を楽しく！

一緒に食事する人同士が心地よく過ごせるように、大事な食事のマナーを伝えていきましょう。

● 食卓に向かう時

日中は体をしっかり動かしておなかを空かせましょう。眠いときずっと食べられないことがあるため、昼寝のタイミングも整えましょう。

● 食前のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は、食材や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。大人が手本を見せましょう。

● 食器の並べ方

3歳ごろから、主菜、副菜、主食、汁物の器を置く配置を伝えていきましょう。

● 食事時の環境

集中力がもつのは15分程度です。また、集中できるようテレビなどは消しましょう。

● 食後の始末

器に残ったご飯などは、スプーンできれいに集めて食べることを伝えましょう。

正しい姿勢

ひじをつかず、足の裏は床に着け（着かない場合は台を置き）ましょう。テーブルと体の間はこぶし一つ分空けましょう。



こどもの栄養 2026.10月号より

9月の食題は【食器を持ち、はし・スプーンを正しく持って食べる】でした。スプーン・箸が使えるようになったら、正しい持ち方を子どもに教えることが大切です。また、食事のマナーもしっかりと伝えていきましょう。テレビや遊びをやめて食事モードに切り替え、大人が楽しく正しい姿勢でお手本を見せましょう。今回もそれぞれご家庭でしっかり取り組んでいたくださりありがとうございました。

～保護者の方から感想～

☆練習箸を使って、お茶碗もしっかり持って上手に食べる事ができていました。たまに普通の箸でもチャレンジしていました。兄にお茶碗をしっかり手に乗せて食べる事の大切さも伝えていました。一年長児—
☆お皿に手を添えたりするように毎回言っているのですが身につかす…スプーンやフォークもたまにふざけて持ったりするので、つど注意していますが…これからも言い続けていこうと思います。一年少児—

