

10月の給食献立表



大東幼稚園 給食のこだわり!

- ①作り立てであること。
(温かいものは温かく、冷たいものは冷たく)
- ②作っている人の顔が見えること。
- ③調理施設が衛生的で安全、安心であること。
- ④食材が安全、安心であること。



9月からお茶碗を使うようになりましたが、「お茶碗を持って食べる」ということが沢山できている子ども達も多く、家でもしっかりと食事のマナーが伝えられている様子が伺えました。スプーンやフォーク、お箸やお茶碗の持ち方、配膳の仕方など食事のマナーは沢山あります。園でも出来る限り正しい作法を伝えていきたいと思っております。



**「COCOAR」で写真をスキャン。
給食の様子を見ることが出来ます。**



正しい持ち方

幼いときに正しい茶碗の持ち方を覚えたら、一生の宝物。
美しく見える持ち方は、同時に機能的で安全な持ち方です。



図2 糸底を左手に載せ、親指で茶碗の上部を支える。 図1 まず両手で茶碗を持ちあげ、左手へ。

直したほうがよい持ち方

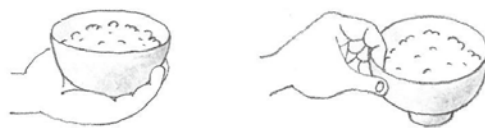


図4 手のひら全体で茶碗を包むようにする。 図3 糸底にはふれず、人差し指と中指、親指で上からはんで持ち上げる。

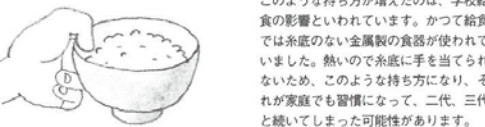


図5 親指を茶碗の中に入れてしまう。

茶碗の持ち方は、おはしの持ち方に比べてきめ細かい指導が行き届いていないように思います。でも、これは和食の食べ方すべてに通じる大事なポイントなので、力をいれたほうがよいと思います。

よく見かける直した方がよい持ち方は、図3~5を参照してください。正しく持つには、両手で茶碗を持ち上げて左手にのせます(図1)。そして糸底を左手のひらにのせ、茶碗の上のひらに親指で支えます(図2)。

糸底を持つので熱くても大丈夫ですし、安定性があり、手が滑っても茶碗を落していません。まず、両手で持ち、左手にのせるという手の動きのバランスが、和食を食べるときに美しさをこわらぬのです。「美しくは理にかなってこそ」このようにです。

このような持ち方を身につけるには、大人が手本を見せながら根気よく伝えていく必要があります。教えるポイントは「持ち方はどうだったかな?」と問いかける言葉かけて「出来た時にはほめるニコ」。そのためには観察が必要になります。マナー教育は観察力が命。出来た時にはその場でほめてあげましょう。

このような持ち方が増えたのは、学校給食の影響といわれています。かつて給食では糸底のない金属製の食器が使われていました。熱いので糸底に手を当てられないため、このような持ち方になり、それが家庭でも習慣になって、二代、三代と続いてしまった可能性があります。

参考文献 「いただきます、ごちそうさま」 株式会社メイト

≪ ここで折ったり切ったりして冷蔵庫に貼ってね

10月の給食献立表

曜日	メインメニュー	デザート	飲み物	おやつ
3日(月)	ごはん 味噌汁 たら煮つけ ほうれん草のなめたけ和え 千切り大根入り卵焼き	フレーチェ	牛乳	もちもちベーコン チーズパン
4日(火)	カレーライス 大根サラダ	果物	牛乳	ココア揚げパン
5日(水)	わかめごはん 味噌汁 鶏肉のから揚げ 人参サラダ ひじきの煮物	フルーツ ヨーグルト	いちご牛乳	ほうれん草チーズ 蒸しパン
6日(木)	やきそば かきたま汁 ブロッコリーと卵のサラダ	マスカット ゼリー	牛乳	きな粉ボール
7日(金)	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 彩りサラダ 大学芋	キウイ フルーツ	牛乳	ホットケーキの 苺ソースがけ
11日(火)	レーズンパン 千切り野菜スープ キッシュ エビとブロッコリーのサラダ たらこスパゲティ	ブルーベリー ヨーグルト	牛乳	味噌焼きおにぎり
12日(水)	きのこ炊き込みごはん 味噌汁 グリーンサラダ 鶏南蛮タルタルソース 白菜の桜エビ和え	ババロア	麦茶	お好み焼き
13日(木)	ごはん 味噌汁 豚肉のバーベキュー風味焼き 大豆と青菜のサラダ 野菜の素揚げ	果物	牛乳	パンプキン ケーキ
14日(金)	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き ゆかり和え おでん風煮	水ようかん	牛乳	おからスコーン
17日(月)	ごはん 味噌汁 鮭のフライ ささみと胡瓜の梅おほか 南瓜のオーブン焼き	フルーツ ヨーグルト	コーヒー 牛乳	さつまいも ミルクもち
18日(火)	五目焼きビーフン かぶのスープ ランチしゅうまい	果物	牛乳	ピザおにぎり
19日(水)	ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐 南瓜のサラダ 大根と人参とツナの煮物	グレープ ゼリー	いちご 牛乳	ミルククッキー
20日(木)	きのこ丼 すまし汁 五色和え	果物	牛乳	レモン ドーナツ
21日(金)	炊き込みごはん 味噌汁 鶏じゃが牛蒡サラダ 茶碗蒸し	青りんご ゼリー	牛乳	オレンジ ケーキ
24日(月)	ごはん 味噌汁 ぶりの照焼き ブロッコリーの菜種和え 揚げ出し豆腐	フレーチェ	麦茶	きな粉 トースト
25日(火)	ロールパン スイートクリームシチュー フレンチサラダ	ココア プリン	ミックス ジュース	梅おほか おにぎり
26日(水)	ごはん 味噌汁 チンジャオロース 千切り大根の胡麻ネーズ いんげんと人参ソテー	果物	牛乳	黒糖 ドーナツ
27日(木)	サツマイモごはん 味噌汁 和風ハンバーグのきのこソース スパゲティサラダ ほうれん草とコーンのソテー	フルーツ ポンチ	麦茶	ぶどう蒸しパン
28日(金)	カレーうどん 和風香りサラダ	南瓜 ババロア	牛乳	ウインナー ロールパン
31日(月)	ロールパン パンプキンポタージュ 鶏肉の変わり焼き 温野菜 フライドポテト	果物	麦茶	チーズ焼き おにぎり