

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

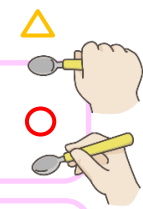
スプーンやフォークを使えるようになってくると、「そろそろお箸かな？」と考え始める方も多いのではないのでしょうか。しかし、手指の動きが十分に発達していない段階で使い始めると、間違った持ち方になってしまい、正しい持ち方に直すのが難しくなることもあるので注意が必要です。「早く与える」＝「早く覚える」とは限りません。まずは、手指の発達をチェック！遊びを通した準備段階を大切にしましょう。

お箸スタートチェック

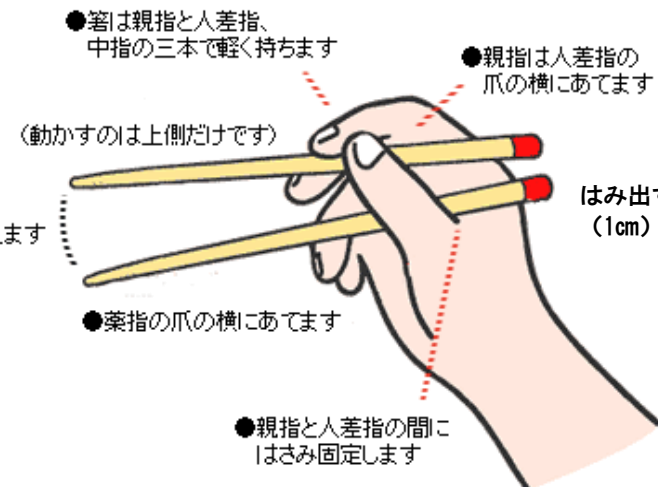
☐ スプーン・フォークは、上から握むのではなく、鉛筆と同じ持ち方で持つことができますか？

☐ 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 ×⑭ ×⑥ ×⑦ ○① ㊦の㊧㊨

認定こども園 博愛の里こども園献立表（以上児用）

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、郷土料理です。

2026年1月

	月	火	水	木	金	土
日にち						
昼食	今年もよろしく お願いいたします！ 2026			山口・九州・沖縄の郷土料理 『だご汁（熊本県）』 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。		
午後 おやつ						
日にち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	豚丼 ブロッコリーのおかか和え 具だくさん味噌汁	★おせち料理(日本)★ ごはん 白身魚の味噌焼き さつま芋きんとん 紅白なます、お雑煮風	雑穀ごはん 鶏肉の照り焼き ビーフン炒め スープ	ごはん 豚肉と根菜の煮物 もずくの酢の物 豆乳味噌汁	★誕生日会★ 雑穀ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜のごま和え 味噌汁、オレンジ、牛乳	麻婆豆腐丼 蒸しかぼちゃ 具だくさんスープ
午後 おやつ	ちりめん大豆	チーズ蒸しパン	せんべい	麩のラスク	1/11鏡開き★芋ぜんざい	せんべい
日にち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食	成人の日 ごはん 鶏肉の甘酢炒め フライドポテト すまし汁	ごはん 鶏肉の甘酢炒め フライドポテト すまし汁	★まごわやさしいデー★ 雑穀ごはん 白身魚の人参衣揚げ ポテトサラダ 味噌汁、牛乳	かやくうどん 鶏レバーのケチャップ煮 パイン缶 ★いいいちごの日★ いちごジャムケーキ★	豆腐ブレッド マカロニグラタン コールスローサラダ スープ 牛乳	麦ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 味噌汁
午後 おやつ	ピーチゼリー	ピーチゼリー	せんべい	いちごジャムケーキ★	きな粉おにぎり	せんべい
日にち	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	ごはん 白身魚のおかか揚げ出し 春雨サラダ すまし汁 牛乳	麦ごはん ふりかけ（かつお） 豆腐入り玉子焼き いんげんのツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎ焼き ひじき煮 すまし汁 牛乳	★カレーの日★ 麦ごはんのカレーライス マカロニサラダ パインヨーグルト クラッカー	麦ごはん 八宝菜 大学かぼちゃ わかめスープ 牛乳	保育参観のため 給食はありません
午後 おやつ	カステラ風ケーキ	ココアクッキー	せんべい	豆乳と小豆の蒸しパン	イチゴゼリー	せんべい
日にち	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	麦ごはん 肉じゃが 白菜の甘酢和え すまし汁 牛乳	◆郷土料理（熊本県）◆ 菜飯ごはん だご汁◆ 春菊のお浸し カクテルフルーツ	家庭弁当の日 おにぎり	麦ごはん 揚げささみのレモン風味 大豆の五目煮 味噌汁	★1/31愛菜の日メニュー★ ごはん 豚と野菜の味噌炒め ひじきサラダ 春菊のスープ、牛乳	五目焼きめし ほうれん草の炒め物 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	豆腐ドーナツ	シュガートースト	せんべい	きな粉マカロニ	野菜蒸しパン★	せんべい

株式会社 魚国総本社