

2026



# 食育だより

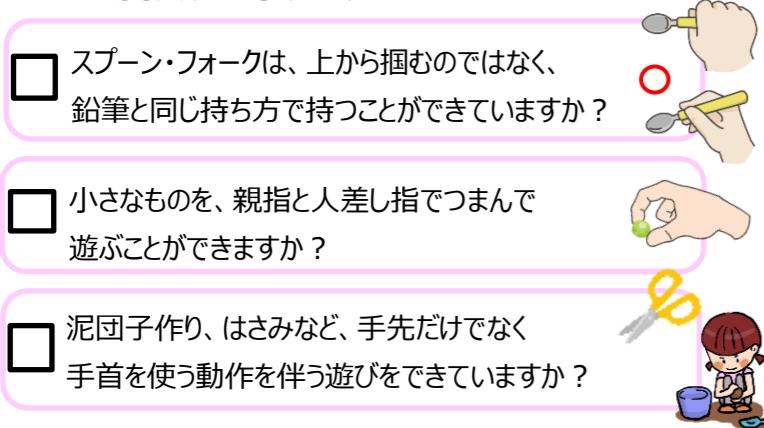
明けましておめでとうございます。今年も子供たちが食に興味を持ち、楽しい食事ができるようなメニューを取り入れていきます。安全でおいしい給食をつくるために給食室一同頑張ってまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 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



### 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

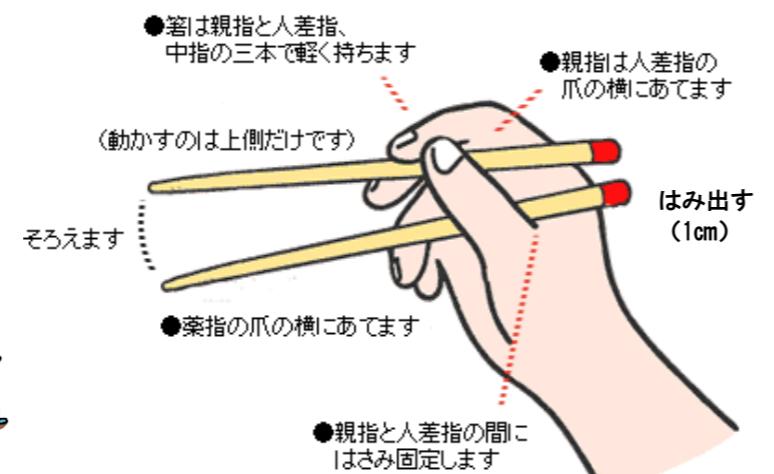
ごはんをたべるときには  
「こんにちは」をいう

こんにちは

Q4

くちのなかに たべものを  
いれたまま おしゃべりする

### お箸の正しい持ち方



Q3

ひじをつきながら ごはんをたべる



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「ごちそうました」とあいさつするようになりました。

## 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					山口・九州・沖縄の郷土料理 『 だご汁 (熊本県) 』
午後 おやつ					
日にち 5日	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
6日					
7日					
8日					
9日					
10日					
日にち 12日	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★芋せんざい せんべい
13日					
14日					
15日					
16日					
17日					
日にち 19日	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	★まごわやさしいデー★ 雑穀ごはん 鶏レバーのケチャップ煮 パイン缶	かやくうどん 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
20日					
21日					
22日					
23日					
24日					
午後 おやつ 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 26日	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
27日					
28日					
29日					
30日					
31日					
午後 おやつ 豆腐ドーナツ		シugaートースト	せんべい	麦ごはん 揚げささみのレモン風味 大豆の五目煮 味噌汁	五目焼きめし ほうれん草の炒め物 具だくさん味噌汁

株式会社 魚国総本社