



食育だより

令和7年10月1日 畠口みのり保育園

【10月のねらい】

郷土料理を知り、継承していく

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。
秋は、新米・きのこ・さつま芋・りんごなどおいしい食べものが
たくさん出回ります。
毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、豊かな楽しい時間
を過ごしましょう。



「食事マナー」は、みんなと楽しく食べる「おやくそく」で、一緒に食べる人を「嫌な気持ちにさせないルール」です。毎日の食卓や日々の給食をとおして教えてあげましょう。

- 1 お手本は、大人です……** 普段何気なくしている行動が、子どものお手本になっています。
大人の食事マナーについても、振り返りましょう。
- 2 習慣づけ ……………** 日々の繰り返しの中で、食事マナーは身につきます。
食事の挨拶や食後の後片付けは、毎日続けることが大切です。
- 3 楽しい、美味しい ……** マナーを教えたい一心で注意ばかりにならないよう、できたことを褒めて、
食事が基本です 楽しい食事を心がけましょう。

中秋の名月：10月6日（月） 旧暦8月15日に月を鑑賞する行事で、「十五夜」とも呼ばれています。

月見団子：月をまねた丸い形で、収穫のお祝いと健康、幸福が満ちるようにとの意味が込められています。

里芋：十五夜は「芋名月」とも言われ、芋類の収穫を祝いお供えします。

すすき：鋭い切り口から、「魔よけ」の意味があります。



食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

- ① 命をいただくことへの感謝
- ② 食事にかかわった人への感謝
- ③ 食事への感謝
- ④ おいしく食べられたことへの感謝



★おはし使いのマナーを再確認しましょう！

～こんな使い方していませんか？～

- 刺しばし・・・フォークのように食べ物につきさす
- よせばし・・・はしでお皿を引き寄せる
- 迷いばし・・・どれにしようか、お皿の上ではしをぐるぐると回す
- 叩きばし・・・茶碗をはしで叩いて、おかわりを催促
- なみだばし・・・はし先から、ポタリポタリと汁を落とす
- わたいばし・・・茶碗の上に、はしを渡すように置く



♪おすすめレシピ♪

10月28日（火）昼食 ～魚の揚げおろし煮～

材料：（子ども一人分）

赤魚 50g 片栗粉 5g 揚げ油 適量

大根 30g 小ねぎ 3g 砂糖 1g しょうゆ 3g

だし汁 25g（適宜）

- ① 魚に片栗粉を付けて油で揚げる。
- ② 大根はすりおろし、小ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁の中に、すりおろした大根を入れて火にかける。
- ④ ③に火が通ったら、砂糖・しょうゆで調味し、小ねぎを加える。
- ⑤ ①に④をかける。

