

10月食育だより

令和8年10月1日
畠口みのり保育園

【食育目標】

・食事マナーを身につける

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・さつまいも・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と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、楽しい食事を心がけましょう。

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
- わたしばし・・・茶碗の上に、はしを渡すように置く



材料（4人分）

- 食パン（6枚切り） …… 4枚
- トマト …… 1個（約150g）
- 玉ねぎ …… 1/2個（約100g）
- コーン（缶詰） …… 50g
- ウインナー …… 4本（約80g）
- ツナ缶（小さい子はツナ缶）・ 1缶（70g）
- ケチャップ …… 大さじ4（約60g）
- ピザ用チーズ …… 80g

うちにある身近な食材で、親子で楽しくクッキング♪

具材をのせるだけなので、小さいお子さんもお手伝いしやすいメニューです。好きな具材を選ぶことは、食べ物への関心につながります。「どれにする？」と声をかけてみましょう。
また、「自分でつくった！」という経験は、食べることへの興味や楽しさにもつながります。

保育園では、10月19日の
おやつで提供します♪

食べることは、
心と体を育てる
大切な時間です。
ご家庭でも、ぜひ
楽しみながら
作ってくださいね。

