



### 食事のマナーは身についていますか？

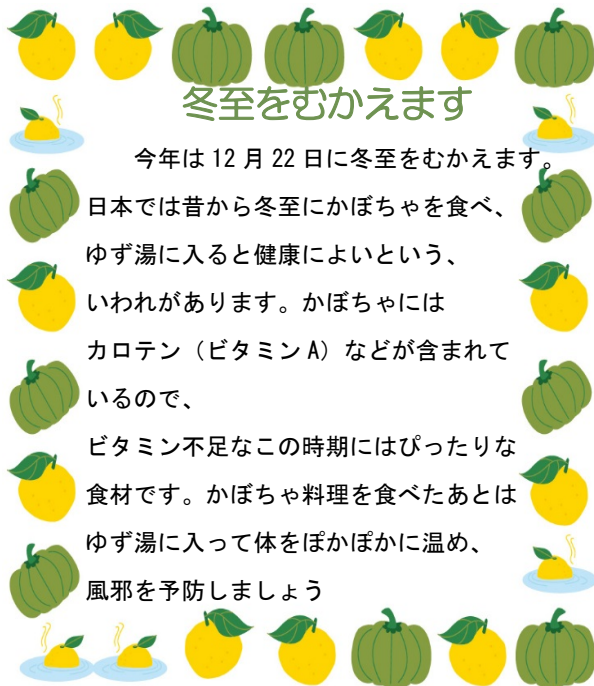
3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまくできていない場合は、お手本を見せましょう。

#### 食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらおう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

#### 子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をポロポロこぼしていないか。
- 好き嫌がなく、残さず食べているか。



### 冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。

日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べたあとはゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう

- \* 今月のおにぎりの日は12日(水)です。
- \* 仕入れ状況により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	土	手作り弁当・スープ（ごま、わかめ）・バナナ	ミニたい焼き	
3	月	鱈の紅葉焼き・わかめとしめじのサラダ・ブロッコリーすまし汁（白菜、板ふ）・りんご	ミルクサンド スキムミルク	431
4	火	筍と鶏のつくね照り焼き・大根サラダ・コンみそ汁（わかめ、油揚げ）・みかん	バナナクレープ お茶	505
5	水	豆の天ぷら・中華サラダ・ミニトマトすまし汁（卵、ニラ）・柿	豚汁うどん	401
6	木	鮭のサラダ焼き・いかと胡瓜の和え物・白菜お浸しみそ汁（大根、人参）・グレープフルーツ	アップルケーキ お茶	400
7	金	キャンディソーゼージ・シルバーサラダ・大根ゆかりスープ（玉葱、椎茸）・オレンジ	ごま入り甘辛団子 お茶	399
8	土	手作り弁当・すまし汁（板ふ、わかめ）・りんご	アップルケーキ	
10	月	鮭の黄金焼き・海藻サラダ・粉ふき芋すまし汁（もやし、舞茸）・柿	ブルーベリーサンド スキムミルク	477
11	火	炒り豆腐・ごぼうサラダ・粉ふき芋みそ汁（なめこ、長ねぎ）・パイ	焼きそば お茶	464
12	水	おにぎり(🍣) かき揚げ・五目乾きんぴら・もやしすまし汁（厚揚げ、ほうれん草）・りんご	パウンドケーキ お茶	450
13	木	チンカレー・ちくわとキャベツの味噌マヨ・ミニトマトスープ（えのき、コン）・みかん	ヨーグルトトナツ お茶	413
14	金	クリスマスお遊戯会🎄		
15	土	手作り弁当・スープ（ごま、わかめ）・グレープフルーツ	チーズドック	
17	月	五目豆腐の揚げ煮・マドアンサラダ・チーズみそ汁（キャベツ、油揚げ）・オレンジ	ツナサンド スキムミルク	498
18	火	ししゃもの磯辺揚げ・じゃが芋ソテー・胡瓜漬けすまし汁（卵豆腐、万能葱）・グレープフルーツ	野菜フォカッチャ お茶	430
19	水	チキングラタン・ひじき和え・コンスープ（ピーマン、じゃが芋）・柿	味噌おにぎり お茶	446
20	木	麻婆豆腐・華風和え・ブロッコリーすまし汁（しめじ、大根）・りんご	すいとん	424
21	金	クリスマスバイキング		
22	土	手作り弁当・すまし汁（卵、わかめ）・バナナ	ミニパン	
24	月	振込替え休日		
25	火	鶏唐マリネ・ビーンズサラダ・粉ふき芋すまし汁（筍、わかめ）・りんご	ロッククッキー お茶	458
26	水	いり鶏・もやしナムル・大根ゆかりみそ汁（豆腐、長ねぎ）・オレンジ	フルーツカスタード	415
27	木	鱈のミネソタ焼き・さつま芋とごぼうの煮物・トマトスープ（なめこ、卵）・みかん	桜えびもち	432
28	金	さんまの香り揚げ・ブロッコリーサラダ・チーズすまし汁（はんぺん、ほうれん草）・グレープフルーツ	味噌ラーメン	545
29	土	年末年始のお休み(1月3日まで)		
31	月	↓		