



# 9月 給食だより

杉戸みちのこ保育園

令和6年9月2日

まだまだ暑い日も続き、夏の疲れが出てくるころです。  
規則正しい食生活を送り、残暑を乗り越えていきましょう。  
秋は食欲の秋というほど、美味しいものがたくさんある季節です。ぜひ、ご家庭でも多くの食材を食べて実りのある秋食材を感じてみて下さい。

## 食事のマナーを学ぼう！



食事のマナーは、一緒に食事をする人同士がお互いに気持ち良く食事をする事ができるための「心遣い」です。また食事を口にするまでに携わってくれた人達に感謝の気持ちを身に付けることに繋がります。3~4歳頃は「基本的な食事のマナーを伝えるのによい時期」です。この頃になると箸やスプーンなどのカトラリーが使えるようになる子が多いので是非、細かな動作にも目を向けてマナーを伝えていきましょう。

### みんなで食べるとおいしいね

楽しく食べるためのやくそく

茶わんやしるわんを手にもって食べる。

すきらいをしなくて食べる。

口に食べ物を入れたまま話をしない。

よくかんで、楽しく食べる。

きかない話をしない。

食べている途中で立って歩かない。

よくおじかっ食べよう

やくそくをまもれたらに色をぬりましょう。

足裏全体がしっかりと床につく高さの椅子が理想です。



## 今月の世界のサラダ

### ミモザサラダ (ロシア)

ミモザサラダは黄色い粒状の卵黄が雪上に咲く春の花ミモザの花のように見えることから名づけられました。  
ミモザサラダは、じゃがいも、缶詰や水煮の魚、玉ねぎ、人参、茹で卵などをマヨネーズを繋ぎとして重ねて作ったサラダのことです。卵の白と黄色が映える、見た目も鮮やかな一品です。



## 十五夜



日本では「お団子やお餅、ススキや里芋などをお供えてお月様を眺めることを「お月見」と言います。たくさんの美味しいものが食べられることへの「ありがとう」の気持ちと、これからも美味しい食べ物が増えますように・・・という「願い」が込められています。

## 食育活動

今月は乳児さんの食育を予定しています。

10日、2歳・3歳児でスプーンを使ったゼリーすくい



19日に2歳さんでピーマンの種とり、20日は幼児さんクラスを対象におはぎ作り、30日は1歳さんにきこの裂きの食育を行う予定です。乳児組さんは今年初めての食育になるので楽しんでもらえたらと思います。