

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		はんぺんフライ すき昆布炒め お茶 りんご	すき焼き風煮 春雨サラダ さつま揚げのみそ汁 バナナ	文化の日	二色そばろ井 みそ汁 フルーツ
		醤油せんべい 芋けんぴ ミルク	揚げせんべい クッキー ミルク		せんべい
6	7	8	9	10	11
豚肉とキャベツの みそ炒め ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 りんご	ししゃものフリッター オーロラソース もやしのサラダ かきたま汁 オレンジ	ギョーザ ピーマンと 人参のきんぴら お茶 バナナ	さつま芋ごはん 鶏肉の香味焼 大根のみそ汁 みかん	たらのパン粉焼き ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 桃缶	豚肉井 みそ汁 フルーツ
サラダせんべい ビスケット ミルク	醤油せんべい カステラ お茶	塩せんべい クッキー ミルク	ビスケット 芋けんぴ お茶	揚げせんべい ♥ポップコーン	せんべい
13	14	15	16	17	18
野菜入り卵焼き カレー風味肉じゃが お茶 りんご	鮭のザンギ ごぼうのサラダ 芋の子汁 柿	豚肉のりんごたっぷり バーベキューソース 小松菜とコーンの ソテー もやしのスープ パイン缶	じゃが芋と豚肉の 炒め物 ほうれん草とツナの サラダ レタスのスープ 桃缶	和風ハンバーグ スパゲティサラダ 根菜汁 バナナ	マーボー丼 スープ フルーツ
醤油せんべい ビスケット お茶	クラッカー クッキー ミルク	サラダせんべい 揚げせんべい ミルク	しょうゆせんべい クラッカー お茶	かりんとう ビスケット お茶	せんべい
20	21	22	23	24	25
厚揚げとチンゲン菜の 中華煮 青のりポテト お茶 パイン缶	たらのケチャップ炒め かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁 オレンジ	パンプキンカレー コールスローサラダ お茶 ヨーグルト	勤労感謝の日	赤魚の煮つけ キャベツと竹輪の みそサラダ すまし汁 桃缶	かにかまぼこの 卵とじ丼 みそ汁 フルーツ
揚げせんべい クッキー ミルク	芋けんぴ カステラ お茶	カルシウムせんべい かりんとう ミルク		ソフトせんべい クッキー ミルク	せんべい
27	28	29	30		
鶏肉と根菜の煮物 マカロニサラダ なめこ汁 みかん	さばのごまみそ煮 野菜のおかか和え そうめん卵スープ バナナ	みそ野菜ラーメン フルーツセット	鶏むね甘辛チキン きんぴられんこん じゃが芋のみそ汁 りんご	・△はご飯を持ってこなくても良い日です。 ・♥は手作りおやつです。 ※都合により、献立を変更する場合があります。 ★ザンギ…唐揚げのことです(△▽△)	
カルシウムせんべい クラッカー ミルク	クッキー ♥きなこラスク	ロールケーキ ビスケット お茶	揚げせんべい カステラ お茶		

## 給食通信

冬の足音が聞こえ始めた11月。寒いからといって室内に閉じこもるより、外に出て秋をたくさん見つけて楽しんでほしいと思います。体を動かすと自然におなかやすいて食欲が増してきますよ！秋のおいしい食材を楽しみましょう！



### 食事のマナーは 身につけていますか？

3歳ぐらになると、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。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。

