



食育だより ランチの窓

～「食事マナー」～

令和8年
10月号



収穫の秋・実りの秋を迎え、たくさんの食べ物が出回る季節になりました。子ども達の食欲も旺盛になり、給食でもよく食べる姿が見られます。食欲の秋ということもあり食べることに興味がわく時期のため、ぜひ『食事マナー』についても見直す機会にしてみたいはいかがでしょうか。

★食事マナー：年齢に合わせてできることから始めてみましょう★

あいさつ

いただきます! ぐちそうさま!



自然や食材、食事作りに携わってくれた人への感謝の気持ちを表す意味があります。

お皿の並べ方・食べ方



正しい並べ方をすることで食べやすくなります。主食(ごはん)は左手前、汁物は右手前、主菜(おかず)は右奥、副菜は左奥に並べます。

正しい姿勢

ひじをテーブルにつけない

お茶碗は手に持つ

背中はまっすぐ伸ばす

床に足をつける



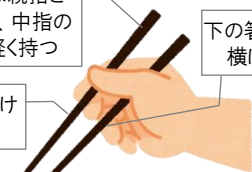
テーブルやいすの高さが合っていないと食事に集中できません。足の下に台を置くなど姿勢がふらつかないようにするとよいです。

箸の持ち方

上の箸は親指と人差し指、中指の3本で軽く持つ

下の箸は薬指の横に当てる

上の箸だけ動かす



正しい箸の持ち方

■やっていませんか? お箸のマナー違反



★公立保育所の人気メニュー★



南瓜パイ



《材料(6個分)》

- ・かぼちゃ…60g程度
- ・ぎょうざの皮…12枚
- ・砂糖…小さじ1
- ・揚げ油…適量

《作り方》

- ① かぼちゃの皮をむき、一口大に切り、柔らかくなるまで加熱する。かぼちゃが熱いうちにつぶし、砂糖を混ぜる。
- ② ぎょうざの皮に①を適量のせ、皮のふち全体に水を付け、もう1枚皮を重ねてふちを閉じる。
- ③ 熱した油の中に入れて、皮に色が付くまで揚げる。

ひと口メモ

- ・かぼちゃは夏に収穫し、貯蔵することによって甘くなるので秋が食べ頃になります。
- ・揚げずにオーブンで焼いてもさっぱりとおいしく食べられます。



★行事：ハロウィン(10月31日)★

もともとは秋の収穫を祝う行事で、悪霊を追い払う意味もありましたが、今では仮装をしたり、「トリック・オア・トリート」の合言葉でお菓子をもらいに行くなど楽しいイベントとして発展しています。

10月30日(金)の午後おやつにはかぼちゃを使った“南瓜パイ”を提供します。



★旬の食材：柿★

優れた抗酸化作用があり、体を元気に保つ働きのあるタンニンが豊富



免疫力を高め、病気の予防等に効果的なビタミンCが多く含まれる

*10～11月が旬の果物です。

*同じくビタミンCが豊富な大根と和え、栄養効果がアップした“柿と大根のサラダ”が10月28日に提供されます。