

2024

1月



# 食育だより

明けましておめでとうございます。今年も子供たちが食に興味を持ち、楽しい食事ができるようなメニューを取り入れていきます。安全でおいしい給食をつくるために給食室一同頑張っています。どうぞよろしくお願いいたします。



※農林水産省の食育ピクトグラムを使用しています。

## ～ 食事のマナーを知ろう！～

楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることが大切です。食べる楽しみを親子で分かち合いながら、基本的なマナーを少しずつ教えていきましょう。

### 食事マナー ○×クイズ

Q1

ごはんをたべるまえは てをあらう



Q2

ごはんをたべるときには  
「こんにちは」をいう

こんにちは



Q3

ひじをつきながら ごはんをたべる



Q4

くちのなかに たべものを  
いれたまま おしゃべりする



Q5

おちやわんをもってたべる



Q6

ごはんをたべおわったら  
「ごちそうさま」をいう

ごちそうさま



### 「いただきます」



#### 「食事に関わってくれた人たちへの感謝」

料理を作ってくれた人、野菜を作ってくれた人、魚を獲ってくれた人など、その食事に関わってくれた人たちへの感謝のこころを表しています。

#### 「食べ物への感謝」

肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、食べ物への感謝のこころを表しています。

### 「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」は駆け回るという意味で、食事を作っておもてなしをするために駆け回る様子を表しています。この食事のために、いろいろと大変な思いをして準備してくれた人たちへの感謝を込めて「様」がつき、食事の後に「ごちそうさまでした」とあいさつするようになりました。

クイズの答え ①○ ②× ③× ④× ⑤○ ⑥○

## チンビン

### ◆作り方

- ①◎の粉類をボウルに合わせ、よく混ぜる。
- ②水、サラダ油を加え混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、生地をなるべく薄くフライパンに広げ、両面焼く。
- ④焼きあがったら皿に移し、冷めたら生地をくるくると巻く。

クレープのように薄く焼くと、最後に巻きやすくなります。水の量は調整しながら加えて下さい。

### ◆材料（子供4人分）

- ◎薄力粉 100g
- ◎片栗粉 20g
- ◎ベーキングパウダー 2g
- ◎粉黒糖 30g
- ◎上白糖 15g
- ・水 140g
- ・サラダ油 6g
- ・サラダ油 焼き油



沖縄県のこども園  
調理師さん

琉球料理として伝統のあるお菓子で、昔は、子供たちの健やかな成長を祈願して振舞われた特別なものでした。今ではスーパーに売っているほど沖縄県民にとって身近なお菓子になっています。簡単に作れるので、ぜひご家庭でも作ってみてくださいね♪

## 宮崎ひがし幼稚園 献立表

2024年1月

	月	火	水	木	金
日にち 行事	2024 あけまい おめでとうございます 				
昼食					
日にち 行事	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	成人の日 		雑穀ごはんのカレーライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	★鏡開き★ ごはん 白身魚のねぎ焼き ひじき煮 厚揚げの味噌汁 牛乳 	中華丼 切干大根の酢の物 えのきとコーンのスープ バナナ 牛乳
日にち 行事	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	ごはん 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ ほうれん草のすまし汁 牛乳		ライ麦パン かぶの豆乳シチュー ポテトサラダ オレンジ 牛乳 	麦ごはん ふりかけ 鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し そうめんの味噌汁 牛乳	おにぎり かやくうどん ほうれん草の炒め物 カップゼリー 牛乳
日にち 行事	22日	23日	24日	25日	26日
昼食	ごはん 柳川風煮 いんげんのツナ和え 豆乳味噌汁 牛乳		雑穀ごはん 白身魚の南部焼き かぶのそぼろあん 小松菜のすまし汁 牛乳 	麦ごはん ふりかけ 鶏肉の照り焼き キャベツのオーロース和え チンゲン菜の味噌汁 牛乳	★お誕生会★ ロールパン ミートソースパグッティ コールスローサラダ 卵スープ いちご ジョア
日にち 行事	29日	30日	31日	【春の七草】 	
昼食	麦ごはん スペイン風オムレツ 大根サラダ 人参ポタージュ 牛乳		★愛菜の日★ 大根菜めし 豚肉と根菜の煮物 ひじきサラダ ほうれん草の味噌汁 牛乳 		

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合もございます。

株式会社 魚国総本社