



令和7年度
あゆみ保育園

11月給食だより

園長 江郷 勝哉
給食 野口 奈々

11月の予定

12日（水） お誕生日会

幼児クラスの誕生児のご家族を招待して
園の給食を提供します。

14日（金） 七五三

15日は七五三です。
お子様の健やかな成長を願い、14日の
おやつに紅白蒸しパンを提供します。

11月24日は和食の日

「和食」の日は、和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんにみそ汁・主食・副菜のおかずという和食は栄養バランスが整っています。旬の食材を使った料理を並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。

いろいろな天然だし

こんぶやかつお節・煮干しなどの天然素材を使った「だし」は、香りもよく、うまいもや栄養も豊富ですが、塩分はほとんど含まれていません。だしを使った料理は、味つけを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖分を抑えることができます。

給食では、かつお節や干し椎茸を粉末状にして、みそ汁にかつお節・煮干しを使用し、すまし汁やうどんの汁に昆布だし・かつお節を使っています。



【ICクラスのメニュー変更】

7日（金）春菊のごま汁→野菜の味噌汁

12日（水）五目おこわ→五目ごはん（精白米）

11月の食育 箸の使い方を学ぶ

- 正しい箸の持ち方・動かし方を学ぶ。
- 箸のマナーについて知る。



箸が正しく持てるようになるために

○正しい箸の持ち方

- 1、箸1本を人差し指と中指ではさみ、親指をそえて鉛筆のように持つ。
持つ位置は、箸の長さを3等分して箸先から3分の2の位置。
- 2、もう1本の箸は、1の箸の下側に差し入れ、薬指の横に当て、親指の付け根ではさむ。
- 3、①親指で2本の箸を押さえる。
②中指で上の箸を支える。
③薬指で下の箸を支える。下箸を固定して、上箸を動かす。



○箸の選び方

- ・手の大きさにあった箸にする。
- ・先がざらざらしていたり、溝やデコボコがついていたりする滑りにくい箸にする。
(初めは、割り箸を短く切ったものでもよい)

○教えるポイント

- ①子どもの横に並んで、食べながら教えてあげましょう。
- ②手を添えて指の位置を直してあげましょう。
- ③最初は、はさみやすい料理をはさみやすい大きさで始めましょう。
- ④上手にできたら、たくさんほめてあげましょう。



～11月15日は七五三です～

11月15日の七五三は、3歳・5歳・7歳

の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これ

まで無事に成長したことを感謝し、今後も健やか

であるようお参りします。

千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの

健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、

延命長寿を願う意味も込められています。

縁起のよい紅白となっており、

袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の

よい図案が描かれています。

