

# 食育って何？

「食」は生きる上での基本です。家庭においては、保護者や子どもへの食に対する関心と理解を深め、健全な食習慣の確立を図ることが求められています。  
特に幼児期は、食事のマナーなど食習慣の基礎を身につける大切な時期ですが、まずは「楽しく食べる」ことを心がけましょうね。

## ☆楽しく食事するために…

### あいざつ

#### 言葉の意味を伝えましょう！

私たちは、生き物の命をいただいて、自分の命を養っています。また、食事をするために食べ物を育ててくれる人や料理を作ってくれているなどいろいろな人のお世話になっています。心を込めてあいざつが出来るように、食べ物がつくれる過程などを日頃から子どもにも伝えましょう。



### 姿勢

#### 背中ピンツで食べましょう！

美味しく食事をするコツは姿勢にあります。背中が丸まってしまうと行儀がよくありません。ポイントを踏まえて姿勢よく食べる習慣をつけましょう。

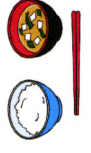


- あごをひく。
- テーブルから体をこがし
- 深く腰かける。
- 足を床につける。

### 配せん

#### 食器の定位置を覚えましょう！

食器は適当におくものではありません。ごはん、茶わんは左、汁物は右など、食器をおく位置には決まりがあります。食事の前に、子どもにも食器を運ばせたり、お手伝いをさせ、毎日くりかえし教えるようにしましょう。



日付	未満児主食	献立名	献立になるもの	材料名	おやつ
01土	麦ごはん	じゃがいも、そぼろ煮、信田煮、りんご	じゃがいも、瓶こんにゃく、砂糖、◎麦、◎米	血や肉や骨になるもの 牛乳、白かまぼこ、豚ひき肉、牛ひき肉	りんご、たまねぎ、にんじん、いんげん
06木	28日麦ごはん	すき焼き煮、かぼちゃの天ぷら、ブロッコリーのお浸し	生ふ(すだれ米)、しらたき、小麦粉、油、砂糖、◎麦、◎米、小麦粉、油、◎米	○牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、卵、かつお節、◎うす揚げ	6日ちまき、牛乳、28日菓子、牛乳
07金	麦ごはん	こいのぼり二色揚げ、はるさめサラダ、ミニトマト、五月汁	じゃがいも、○柿もち(冷)、マヨネーズ、小麦粉、はるさめ、油、◎麦◎米	○牛乳、しいやも、うす揚げ、米のみそ、ローズハム、卵、黒ごま、ごま(白)	栞餅、牛乳
08土	麦ごはん	お魚ハンバーグ、スパゲティ、タイタリアン、アスパラのスープ、いちご	スパゲティ、ハーブ、パン粉、片栗粉、マーガリン、砂糖、油、◎麦◎米	たら すり身、豚肉(もも)、ローズハム、いわし、すり身、むきえび(冷)、卵、米のみそ	
10月	27日麦ごはん	ワンタン麺、ナムルサラダ、ゆでウインナー	生中華めん、ワンタンの皮、はるさめ、砂糖、ごま油、◎麦◎米	○牛乳、ウインナー(無添加)、なると、ごま(白)	10日菓子、牛乳、27日ピーチクラフト、牛乳
11火	えんどうごはん	五目卵焼き、豚肉と大根の煮物、もやしのみそ汁	○ホットケーキ粉、油、砂糖、◎砂糖、ごま油、◎麦◎米	○牛乳、卵、○プレーンヨーグルト、○卵、豚肉(もも)、米のみそ、うす揚げ、シーチキン、○生クリーム、ごま(白)	ピーチクラフト、ティ、牛乳
12水	26日麦ごはん	鶏肉のオレンジ焼き、ひじきのサラダ、グリーンポタージュ	○ゆでうどん、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン、コーンフレーク、◎油、油、◎麦◎米	○牛乳、鶏もも肉(皮なし)、調理豆腐、牛乳、○豚肉(もも)、生クリーム、ローズハム、豚ひき肉、牛ひき肉、王しよび	12日焼きうどん、牛乳、26日菓子、牛乳
13木	混ぜごはん	魚のフライ、新じゃがの煮ころがし、ゆで野菜、豆腐とわかめのみそ汁	じゃがいも、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、◎麦◎米	○オリーブ、キャベツ、スナックツブえんどう、にんじん、しいたけ、ねぎ、ふえふえわかめ	オレンジ、牛乳
14金	25日麦ごはん	カレーシチュー、チキンナゲット、ゆでいんげん	じゃがいも、マヨネーズ、油、◎麦◎米	たまねぎ、○ブロッコゼリー、甘夏みかん、みかん缶(液汁)、にんじん、いんげん、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく	甘夏ゼリー、牛乳
15土	麦ごはん	マーボー豆腐、昆布巻、バナナ	片栗粉、砂糖、油、◎麦◎米	バナナ、昆布巻、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しよが	
17月	えんどうごはん	豆腐とえびのケチヤップ煮、かぼちゃの天ぷら、中華風スープ	小麦粉、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、◎麦◎米	たまねぎ、かぼちゃ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、にんにく、しよが、◎グリーンピース(冷凍)	菓子、牛乳
18火	混ぜごはん	お魚ハンバーグ、スパゲティ、タイタリアン、アスパラのスープ	○白玉粉、スパゲティ、ハーブ、パン粉、◎砂糖、片栗粉、マーガリン、砂糖、油、◎麦◎米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、グリーンアスパラガス、○よもぎ粉、しよが汁	よもぎだんご、牛乳
19水	31日麦ごはん	わかめのかき揚げ、青菜のごまマヨネーズ和え、まいたけのかき卵汁	小麦粉、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、◎麦◎米	ごまつな、にんじん、コーン缶、生わかめ、まいたけ、みつば、グリーンピース(冷凍)	鉄子一ズ、牛乳
21金	混ぜごはん	かつおの揚げからめ、きゅうりの甘酢和え、麩と絹さやのみそ汁	じゃがいも、片栗粉、焼ふ(おつゆ)、砂糖、油、◎麦◎米	みかん缶、きゅうり、にんじん、さやえんどう、赤ピーマン、ふえふえわかめ、しよが	菓子、牛乳
24月	スティックパン	たけのこコロケ、納豆あえ、オレンジ、野菜あつさりスープ	たけのこコロケ(冷)、じゃがいも、◎スティックパン	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、マッシュルーム缶	グレープゼリー、牛乳
29土	麦ごはん	クリームシチュー、洋風卵焼き、キウイ	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油、◎麦◎米	キウイフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しいたけ	

(◎は未満児主食◎は午後おやつ材料)