

2026



給食だより

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まいります。
どうぞよろしくお願ひいたします。



食事マナー お箸の使い方

スプーンやフォークを使えるようになってくると、「そろそろお箸かな？」と考え始める方も多いのではないでしょうか。しかし、手指の動きが十分に発達していない段階で使い始めると、間違った持ち方になってしまい、正しい持ち方に直すのが難しくなることもあるので注意が必要です。「早く与える」＝「早く覚える」とは限りません。まずは、手指の発達をチェック！遊びを通した準備段階を大切にしましょう。

お箸スタートチェック

- スpoon・forkは、上から掴むのではなく、鉛筆と同じ持ち方で持つことができますか？
- 小さなものを、親指と人差し指でつまんで遊ぶことができますか？
- 泥団子作り、はさみなど、手先だけでなく手首を使う動作を伴う遊びをできますか？



お箸の正しい持ち方

●箸は親指と人差指、中指の三本で軽く持ちます

(動かすのは上側だけです)

●親指は人差指の爪の横にあてます

はみ出す
(1cm)

●薬指の爪の横にあてます

●親指と人差指の間に
はさみ固定します

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



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

おちゃ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



「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、食材を運んでくれた人など、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。

1月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ
いちご、みかんの中からの使用となります。

曜日 日 献立 おやつ				山口・九州・沖縄の郷土料理 『だご汁（熊本県）』 小麦粉（米の粉）を水で練って手で延ばしちぎった団子を入れた汁のこと。うどんよりもコシが強く、歯応えを楽しめるのが特徴です。里芋やごぼうなど季節の野菜を入れ、味噌や醤油仕立てで食べます。		
日	5	6★おせち料理	7	8	9	10
献立	お弁当日 	ごはん 白身魚の味噌焼き 紅白なます お雑煮風 フルーツ	七草がゆ 鶏肉の照り焼き キャベツのオーロラソース和え フルーツ	ごはん 豚肉と根菜の煮物 もずくの酢の物 豆乳味噌汁 トマト	黒糖パン クリームシチュー グリーンサラダ フルーツ	焼きそば 蒸しかぼちゃ フルーツ
おやつ	せんべい 白ぶどう＆ほうれん草のジュース	チーズ蒸しパン 牛乳	芋ぜんざい お茶	ココアクッキー 牛乳	ちりめん大豆 お茶	わかめおにぎり 野菜ジュース
日	12	13	14★まごわやさしいデー	15★★いいいちごの日	16	17
献立	成人の日 	ごはん 鶏肉の唐揚げ ひじき煮 ほうれん草のすまし汁 トマト	ごはん 白身魚の人参衣揚げ ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉の生姜炒め 切干大根の酢の物 お麸の味噌汁 トマト	ミルクパン すき焼きコロッケ いんげんのツナ和え わかめスープ トマト	麻婆丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	お米のポン菓子/せんべい 牛乳	レモントースト 牛乳	★いちごジャムケーキ 牛乳	たこ焼き お茶	メロンパン 牛乳	
日	19	20	21	22	23	24
献立	ごはん 鶏肉の甘酢和え 大学かぼちゃ わかめのすまし汁 トマト	ごはん 豆腐入り玉子焼き ブロッコリーのゆかり和え 白菜の味噌汁 トマト	ごはん 白身魚のおかか揚げだし 白菜の甘酢和え 大根のすまし汁 フルーツ	カレーライス マカロニサラダ フルーツ	豆腐ブレッド 白身フライのタルタルソース 春雨サラダ えのきのスープ フルーツ	かやくうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ
おやつ	カステラ風ケーキ 牛乳	ポタージュスープ クラッカー	手作りプリン	ゆかりおにぎり お茶	豆乳と小豆の蒸しパン 牛乳	米粉カップケーキ 野菜ジュース
日	26	27★熊本県郷土料理	28	29	30★愛菜の日メニュー	31
献立	ごはん 鰯の南部焼き 大根のそぼろあん ほうれん草のすまし汁 フルーツ	菜飯ごはん だご汁 春菊のお浸し フルーツ	チキンライス ミートローフ コールスローサラダ ふわふわスープ フルーツ	ごはん 揚げささみのレモン風味 大豆の五目煮 糀みその味噌汁 トマト	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ひじきサラダ 春菊のスープ フルーツ	豚丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	お好み焼き お茶	チーズ饅頭 牛乳	フルーツクレープ 牛乳	シュガートースト 牛乳	野菜蒸しパン 牛乳	クリームパン 牛乳

※牛乳…丈夫な体づくりに有効です。ご家庭でもコップ1杯程度飲むよう心掛けていきましょう。

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	5	6	7	8	9	10
おやつ	ちりめん お茶	どうぶつビスケット 牛乳	黄桃缶	クラッカー 牛乳	コーンフレーク 牛乳	せんべい 牛乳
日	12	13	14	15	16	17
おやつ	成人の日	人参スティック お茶	ウエハース 牛乳	ビスコ 牛乳	チーズ お茶	クッキー 牛乳
日	19	20	21	22	23	24
おやつ	コーンフレーク 牛乳	せんべい 牛乳	クラッcker 牛乳	ワインナー お茶	パン りんごジュース	ビスケット 牛乳
日	26	27	28	29	30	31
おやつ	クッキー 牛乳	チーズ お茶	人参スティック お茶	みかん缶	枝豆ビスケット 牛乳	ウエハース 牛乳
日						
おやつ						