

11月の給食だより



河南町立中村こども園
令和8年10月30日
給　食　室

本格的な冬がやってきます。十分な睡眠で休養を取り、しっかり食べ、風邪を吹き飛ばして元気いっぱい過ごしましょう。

～食器のおはなし～

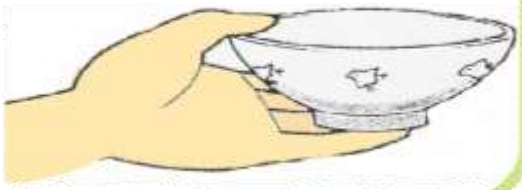
食器を正しく持とう

食器を正しく持つと安定がよく、料理をこぼしたりすることが少なくなりなります。そして、見た目も美しい姿勢になります。

手に持って食べる食器は、ご飯茶碗と汁椀で、そのほかには小鉢や取り皿があります。それら以外は食卓に置いたまま食べます。食べにくい場合は手前に持ってきたり、取り皿に取り分けて食べます。

【ご飯茶碗や汁椀の持ち方】

まず両手でお茶碗を持ち上げ、お茶碗を持つ手にのせます。４本の指に糸底をのせ、親指をへりに添えてしっかり支えます。お子さまの手の大きさに合う茶碗選びも大切です。



子ども用のお茶碗は、「手のサイズに合う大きさ」「年齢に合わせた素材（割れにくさ）」「軽さ」が大切なポイントです。

１～３歳頃は、割れにく、熱が伝わりにくいプラスチック製が軽量でおすすめです。

３歳以降は、大人と同じ素材のもの。つまり、割れるものがおすすめです。遊び食べをしていて、うっかり割ってしまったなど、かたちあるものは、割れる・壊れるを学ぶ機会になります。大切に使用する気持ちを育むことにも繋がります。

【なんで糸底っていうの?】

陶器は粘土からつくられます。ろくろという道具を使って茶碗の形を作ります。そのろくろから木綿の糸を使って切り離すところから、糸底、または糸尻いとじりと呼ばれます。

1歳半を過ぎたころから、お椀に手を添える姿が見られ始めます。
「お皿さんが『おててでギューして～』って言ってるよ」や「おててをポンっておくと、お皿さんが喜ぶよ」と声掛けをしてあげ、偶然でも、一瞬でも手を添えられたら大いに褒めてあげましょう。

給与栄養量	目標量	達成率%	⇦幼児/乳児➡	給与栄養量	目標量	達成率%
528	617	86	エネルギー　Kcal	432	462	94
20.5	24.7	82	たんぱく質　g	16.8	18.5	91
15.4	18.5	84	脂質　g	14.4	13.9	104
225	259	87	カルシウム　mg	252	208	121
2.5	2.6	96	鉄　mg	1.7	2.1	81
198	199	99	ビタミン A　μg	165	181	91
0.34	0.33	104	ビタミン B1　mg	0.26	0.26	100
0.37	0.37	100	ビタミン B2　mg	0.36	0.29	124
35	22	159	ビタミン C　mg	24	19	126

子どもたちの様子・・・

４歳児にリクエストを聞きに行きました。

９月に梨をいれていたのですが、その直後だったからか、『梨がいい！』との声もありましたが、いちごが大好きなようです。前回、ゼリーが食べたいとの事で、「何味にしようか？」と聞くといちごでした。今回は『クレープがいい！』との事だったので、同じことを聞くと、今回もいちごが一番人気でした。

いちごは、春まで楽しみに待っててね…。