たんぽぽ・にじ・そら組　献立表

はなさき仙北
神代こども園

11月

今月の食育　「楽しく食べるマナー②食事の姿勢、どうですか？」

※予定献立ですので流通状況や入荷状況により内容が変更になる場合があります。

曜	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
昼食	ぶりキャベツカツ 里芋と鶏肉の煮物 茹でブロッコリー トマト ウインナー入り野菜スープ	文化の日 	やわらかカレイの煮つけ じゃがいもカルボナーラ ほうれん草ごまみそ和え くだもの 豆腐板麸シイタケのみそ汁	きつねうどん 魚肉ソーセージカレー天ぷら 小松菜のナムル くだもの	トンテキ きざみ野菜　トマト ビーフンソテー くだもの 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	鶏のごま照り焼き じゃがいもカレーソテー ブロッコリーおかか和え くだもの キャベツときのこのスープ
おやつ	牛乳 焼きドーナツ		牛乳 カルシウムミルクラスク	牛乳 ピザトースト	牛乳 大学芋	牛乳 ミニたい焼き
日	9	10	11	12	13	14
昼食	マーボー豆腐 ミニ春巻き 三色野菜のナムル くだもの 竹の子とハムの中華スープ	あじのスタミナ焼き ジャーマンポテト 春雨サラダ くだもの みそけんちん汁	さばのみそ煮 豚ごぼう金平 小松菜のしらす和え トマト 八杯汁	お好み焼風たまご焼き 切干大根と厚揚げの煮物 かぼちゃのサラダ くだもの あおさのみそ汁	チキンカレーライス トマトクリームグラタン 茹でブロッコリー カップデザート	ぶりの揚げ煮 あらびきチキンナ キャベツのなめたけおかか和え くだもの 里芋玉ねぎ板麸のみそ汁
おやつ	牛乳 ふんわりマドレーヌ	キャラメルミルクプリン	牛乳 カルてつサブレ	牛乳 ざらめせんべい	牛乳 りんごジャムサンドビスケット	牛乳 ビスコ
日	16	17	18	19	20	21
昼食	鶏スティック甘辛煮 じゃがいもコンソメチーズ ほうれん草と春菊のごま和え くだもの 大根なめこねぎのみそ汁	赤魚竜田揚げ マカロニとブロッコリーのカレーサラダ もやしひき肉炒め くだもの さつま汁	鶏とブロッコリーの麻婆炒め 枝豆いり和風スパゲティサラダ 星のポテト くだもの 白菜スープ	ソース焼きそば 棒ぎょうざ 小松菜ツナ和え くだもの 千切り野菜スープ	鮭の寒こうじ焼き 里芋とベーコンのオイスター炒め ほうれん草納豆和え トマト 厚揚げ白菜シイタケのみそ汁	ミックスフライ 小松菜おかか和え ウインナーケチャップソテー くだもの 若布えのきのスープ
おやつ	牛乳 肉まん	牛乳 ディズニーチーズ	牛乳 塩バニラクリームワッフル	牛乳 芋けんぴ	牛乳 いちごジャムサンドイッチ	牛乳 メイプルかりんとう
日	23	24	25	26	27	28
昼食	勤労感謝の日 	ほっけスタミナ焼き きざみ昆布とツナのきんぴら キュウリと大根のナムル トマト じゃがいもと若布のみそ汁	おやこ煮 ちくわとピーマンの炒め物 かみかみさきいかサラダ くだもの 納豆汁	お魚ソーセージのフライ いぶりがっこポテサラ 茹でブロッコリー くだもの きりたんぽ汁	さんまのかば焼き風 さつまいもオレンジ煮 白菜の浅漬け くだもの キャベツシイタケのみそ汁	鶏肉西京みそ焼き 7種のスパイスカレーロール 小松菜なめたけ和え くだもの 白菜と大根の中華スープ
おやつ		牛乳 ぽたぽた焼せんべい	牛乳 さつま芋バター焼き	ヤクルト元気ヨーグルト	牛乳 リングドーナツ	牛乳 バナナチップ
日	30					
昼食	ポークカレーライス プチプチコーンの卵焼き 大根サラダ くだもの					
おやつ	牛乳 麩のラスク					

座り方チェック！！

お子さんの姿勢を座り方でチェックしてみましょう。あてはまるものが多いほど姿勢が悪いと考えられます。

- ☐ 頭が前に出ている
- ☐ 背中が丸まって前かがみになっている
- ☐ 椅子の背もたれによりかかっている
- ☐ 足をよく組む
- ☐ 足の裏が床にぴったりつかない

「食事マナー」で何を連想するでしょうか？ 箸？あいさつ？食べ方？…まず最初は「食べる姿勢」です。特に大切なのは腰を立てて背筋が伸びた姿＝背筋を伸ばすこと。つまり猫背にならないようにすることです。 一番重い頭をムリなく支えることができ、食べ物も体に入っていきやすい形になります。

現代の子どもたちはハイハイや外遊び時間の減少などから、筋肉量が少なくなり、正しい姿勢を保ちづらい傾向にあります。ふだんから腰を立てることを意識し、背筋を伸ばして立つ・座るだけでも適度な負荷がかかり体幹を鍛える効果があります。