



三光幼稚園・三光保育園  
三光食育だより  
2019年10月号  
三光幼稚園給食室



左：おはしを上手に使っておくちまで



右：おとうばんさん、ありがとう

「今日の給食なんですか？」

日中涼しい日が増えて、過ごしやすい日が続いています。上旬は運動会の練習で体を動かしたり、気候もよくなって、食欲も出てきたようです。1学期に比べ食べる量が多くなった様子です。朝、子どもに会うと「今日の給食なんですか？」とよく話しかけてくれます(\*^\*)献立を教えてあげるとカレーライスやチーズバーガー、唐揚げの時は、「イエーイ!!」「やったー!!」と笑顔で返事がありますが、魚の南蛮漬けや筑前煮の時は、きょんとした顔で「他は？」と聞いていました。他にも「じゃあ、今日のおやつは?」「明日の給食は?」と次から次に聞かれるので、懸命に献立を思い出しながらお話ししています。子どもたちが給食を楽しみにしていることが伝わり、嬉しそうな顔をみると頑張っ

て作ろうという意欲が朝から湧いてきます！  
ここで、9月の給食でおかわりが多かったベスト5を紹介します♪

- |                        |     |
|------------------------|-----|
| 1位：焼きそば                | 37人 |
| 2位：カレーライス              | 24人 |
| 3位：芋ご飯、味噌汁（厚揚げ・玉葱・わかめ） | 19人 |
| 4位：チーズバーガー             | 18人 |
| 5位：炒めライス、三色ご飯、ちゃんぽん、芋天 | 17人 |



今月の郷土料理

★ 10月9日(水)実施 ★

- ・きのこまぜご飯
- ・がめ煮（煮じゃあ）
- ・豆腐と青さのすまし汁
- ・チーズ
- ・くい（以上児のみ）



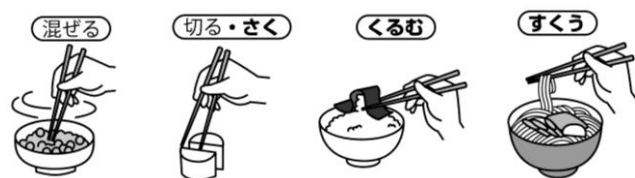
唐津おくんちを始め、10月はおくんちがあちこちで行われます。おくんちは、新米を氏神様に捧げ天地の神様に感謝をする日です。

各地区の浮立や手踊りが氏神様に奉納され、新穀に感謝し、親戚縁者を招いて赤飯、甘酒、煮じゃあ等を食べる風習があります。おくんちが済むと、とり入れの準備で忙しくなるため、赤飯や甘酒、煮じゃあを食べて体力をつけ仕事に励むようにと、祭りが行われるそうです。

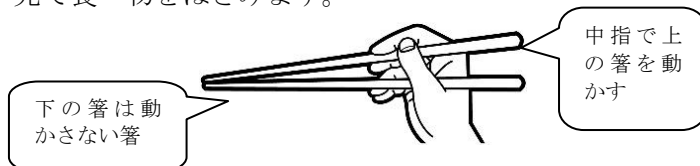
（佐賀県栄養保健推進協議会「佐賀の郷土料理」より抜粋）

お箸を上手に使おう！

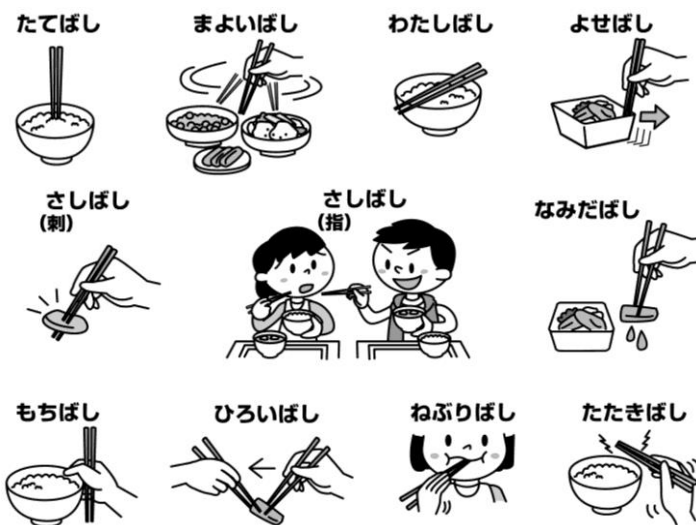
10月からひよこ組では、お箸を使って給食を食べはじめ、もみじ組も少しずつお箸へ移行する練習をしています(\*^\*)はしを正しく持つと、見た目が美しいだけでなく、食べ物を上手にはさんだり、つかんだりするだけでなく、いろいろな使い方ができます。



★1本はえんぴつのように持ち、もう1本は親指の付け根と薬指で支えるようにします。上の箸を動かして、箸先で食べ物をはさみます。



★下の絵はどれも「嫌いばし」といって、お箸の間違った使い方です。マナーを守って食事を楽しみましょう。



給食室からのお知らせ

★11月6日(水)、11月7日(木)は、さんこうマルシェに向けて、年長さんのクッキー作りの予定です。クッキー作りと並行して給食を実施していくことになるため、簡易食になりますので、ご了承ください。また、7日(木)は午前中保育のため、幼稚園はあすなろ2・3号のみ給食があります。