

給食だより

2026年　11月
辰巳第二保育園

日が落ちるのが早くなり、秋から冬への季節の変化を感じます。これからの時期は空気が乾燥していることに加えて、朝晩や日ごとの寒暖差によって体調を崩しやすいです。インフルエンザやノロウイルスの流行にも気を付け、手洗いうがいをしっかり行い、バランスよく食事をとりましょう。

今月の11月6日には絵本をモチーフにした給食を提供します。どんな絵本が使われているか楽しみにしていてください。

食具の選び方

食具が大きく重いと、食べにくく気持ちが疲れて負担に感じることがあります。こどもの手の大きさや発達に合ったものを選ぶことは、「食べる力」を育てるための大切な土台になります。こどもに合った食具を使いながら、「できた」を少しずつ増やしていきたいですね。

園で使用している食具



1～2歳ごろ…
太くて短い柄で、握りやすく滑りにくいもの。



2～4歳ごろ…少し細めの持ち手でフォークは先が丸い安全性の高いもの。



4～5歳ごろ …手に合うお箸を選ぶ。お箸の長さは、親指と人差し指を直角にした時の指先の直線距離を1.5倍した長さが目安。

～１０月の食育～

もも組…じゃがいも洗い
集中してきれいに洗うことができ、その日の給食のみそ汁に入れたじゃがいもを見つけては、「いも！」「あらった！」など嬉しそうに教えてくれました。



たんぽぽ組…きのこちぎり
舞茸・しめじ・えのきを観察して、舞茸としめじをちぎりました。それぞれの形や感触の違いを感じながら匂いを嗅ぎ、興味津々な様子でした。



ちゅうりっぷ組…おにぎり作り
10月はお米の旬ということもあり、お米が出来るまでのお話をしました。その後、昼食の白米をラップでつつんでおにぎりの形にしました。初めてのおにぎりづくりに苦戦している姿も見られましたが、全体的に楽しんで行っていました。

