

10月 給食だより

2025.10.1 名島保育園

朝晩と日中の気温の変動があり、夏の疲れで体調が崩れやすい季節ですね。実りの秋、子供たちの年度初めからもう半年、食べ方も徐々に多く食べれるようになってきました♪東洋医学は予防医学ということで、日ごろの食事で身体が作られていくので、お薬になる食べ物があります！ちょこっとご紹介していきますので意識してみてください(^_-)-☆

今月のハレの日

10月 28日(火)



二十四節気より季節を感じましょう

10/8 頃から「寒露」(かんろ)

草木に冷たい露が宿りはじめるころ、空気が乾燥しだし、稲刈りが終わり、秋の農作物の収穫が盛んになるころ。

10/24 頃から「霜降」(そうこう)

朝露が霧に変わる頃、秋の終わりが近づき、紅葉広がります。朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬支度を始める時期。

～薬品を使わず自然お手当～

夏の疲れや、食べ過ぎ、朝晩の温度差など疲れが出ると、子どもたちは発熱して解毒しようとし、冷えピタは薬品なので、急激に熱を奪います。野菜の帽子で負担を減らせますよ。



～クッキング教室お知らせ～

10月 4日 みそ作り

みそを使ってごはんのお供

11月 レンコンもち、レンコンケーキ

12月 体に優しいお正月料理



～日本人がお箸を使うようになったルーツ～

手づかみで食べていた子どもたちもお箸で食事をするようになります。日本人がお箸を使用するようになったのは、中国から伝わり奈良時代位からださそうです。

日本人は、箸に始まり、箸に終わる民族です。

生まれて100日でお食い初めでお箸を使い、幾度となく三度の食事にお箸を使い、葬儀では、お骨をお箸で拾い上げ。お供えのご飯にはお箸を立てて供養します。

お箸は日本人にとって生活の中に溶け込んだ必需品、そして、精神に根付いた非常に重要な道具。子どもたちもお箸のマナーを知ることが、とても大事な事です。

怒らず大人がお手本を見せてると気づくことがあると思います。

気をつけよう!こんな使い方はマナー違反

迷い箸(ばし)



どれを取ろうか迷って、料理の上であちこち動かす

寄せ箸(ばし)



遠くにあるお皿を箸(はし)で引き寄せる

ねぶり箸(ばし)



箸(はし)についたものを口でなめてとる

刺し箸(ばし)



料理に箸(はし)を突き刺して食べる

探り箸(ばし)



箸(はし)でかき回して、自分の好きな料理を探しだす

涙箸(ばし)



箸(はし)から汁気をポタポタとたらし

指し箸(ばし)



食事中に、箸(はし)で人を指す

立て箸(ばし)



ごはんの上に、箸(はし)を突き立てる[仏箸(ばし)]

渡し箸(ばし)



食事の途中でおわんやお皿の上に、箸先(はしさき)を向こうにして置く

箸(はし)渡し



箸(はし)ではさんでいる料理を他の箸(はし)でとったり、箸(はし)と箸(はし)で料理をはさむ