



# 4月給食だより



令和8年4月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

ご入園、ご進級おめでとうございます。本日から新しいお友だちを迎え、新年度がスタートしました。今年度も日々成長していく子どもたちを“食”の面からサポートしていきたいと思えます。また、子どもたちにとって給食の時間が楽しくなるよう、おいしく安全な給食を提供できるよう努めていきます。

## 両国・なかよし保育園の給食

食材は墨田区内や近隣区の業者より納品された安全で新鮮なものを使用しています。

出汁は煮干しやかつお節、昆布からとり、素材の味を生かした給食を心がけています。

旬の食材を用いて、和食を中心とし、バランスよく洋食・中華を取りいれています。

お誕生日会に合わせて子どもたちの好きな給食を取り入れたお誕生日メニューや、行事に合わせて行事食を提供しています。

同じ献立を月に2回実施しています。1回目は苦手な食材や食べ慣れないメニューでも、2回目で少しでも食べられるようになることがねらいです。



\*給食のサンプルを2階エレベーター前に掲示しています。大きさや量などは5歳児に提供しているものになります。降園の際にぜひお子さんと一緒にご覧になってください。



## 食事のマナーを身につけよう！



マナーと一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食事をするための“心づかい”です。食事の基本的なマナーを教えるにはまず環境を整えることから始めていきましょう。そして、子どもが食べる様子を見守りながらマナーを伝えたり、お手本を見せるのも大切です。

- 1、大人がお手本になります…普段何気なくしている行動が子どものお手本になっています。大人の食事マナーについても振り返ってみましょう。
- 2、習慣づけ……日々の繰り返しの中で食事マナーは身につけていきます。食事の挨拶や食後の片付けは、毎日続けることが大切です。
- 3、楽しくおいしい食事……マナーを教えることも大切ですが、注意ばかりしてしまうと食事事態が嫌なことという印象がついてしまいます。できたことはたくさん褒めて楽しい食事を心がけましょう。

### 食事の準備

- ☆食事の環境を整えましょう
- ・食事の前に手を洗う
- ・食卓のおもちゃなどは片付け、清潔にする
- ・お皿や食具の配置を確認する

### 食事の姿勢

- ☆食事のときは正しい姿勢を意識しましょう
- ・背筋をまっすぐに伸ばす
- ・テーブルにひじをつかない
- ・お茶碗やお椀に手を添える
- ・両足が床につくよう、イスの高さを調節する
- ・テーブルとおなかの間はこぶし一つ分あけて座る

### 食事中

- ・感謝の気持ちをこめて“いただきます”“ごちそうさま”の挨拶をする
- ・お皿に口をつけてかき込むようにして食べないようにする
- ・食具を正しく持ちましょう
- ・口に食べものが入ってる間はおしゃべりは控える