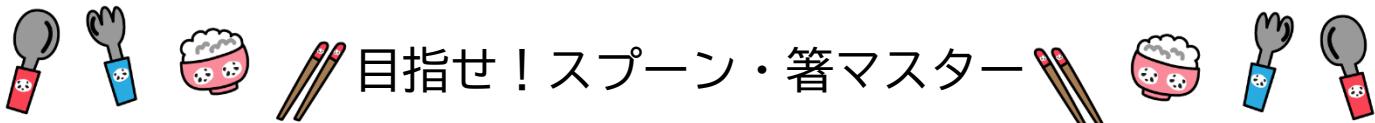




# 給食だより

令和7年10月  
認定こども園  
岩切東光第二幼稚園  
ひかり保育園



食欲の秋ですね。色々な食材に興味を持ち、スプーンやフォーク、箸で食べるのもとっても上手になってきた子どもたち。

さらに上手にスプーンやフォーク、箸を使うためのアドバイス！

手指の機能の発達を促し、段階を踏んでトライすること、そして何より子どもが「楽しい」と思いながら練習することが大切です。

## まずはここから スプーンの正しい持ち方

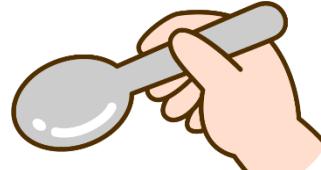
① 上手持ち



② 下手持ち



③ 三点持ち (バンバン持ち)



◎三点持ちが安定してできるようになったら、お箸の練習を始める目安です！

ここもチェック！

- ・指をバラバラに動かせる
- ・チョキができる、鉛筆が上手に持てる

これもおすすめ

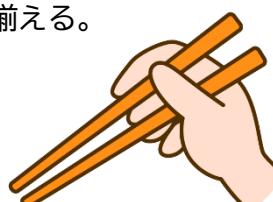
- ・粘土遊び、シール貼り、お絵描き
- ・指遊び、蓋の開け閉め

## やってみよう！ 箸の正しい持ち方

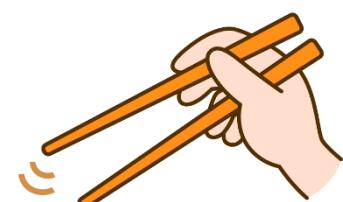
① 鉛筆のように1本目を持つ。(上の箸)



② もう一本の箸を中指と薬指の間に入れて固定し、箸先を揃える。

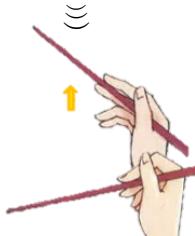


③ 人差し指と薬指だけを使って、上の箸を動かす。



おすすめの箸遊び・お箸ホッケー

「箸の正しい持ち方」の①のように箸を持ち、丸めたティッシュやコットンボール、ペットボトルの蓋などを箸で弾きます。  
この時、腕ではなく手首の返しで箸を動かすのがポイントです。  
空き箱などでゴールを用意するとより楽しく遊べます。

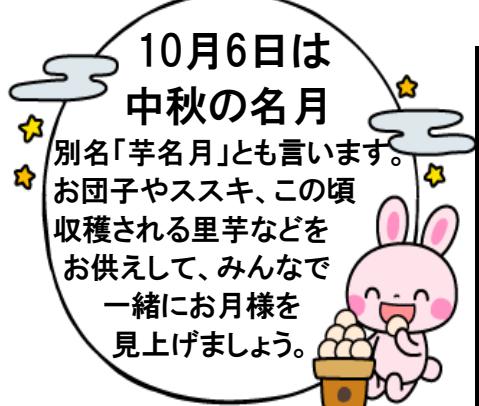




## 令和7年度 10月 予定献立表



認定こども園 岩切東光第二幼稚園・ひかり保育園



6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
ピスケット、牛乳	せんべい、麦茶	飲むヨーグルト	クラッカー、牛乳	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
鮭と青菜の混ぜご飯	食パン	かきたまにゅうめん	厚揚げ入りカレーライス	ごはん	豚丼
	鶏肉のふんわりハンバーグ			ほっけのかば焼き	
根菜のコロコロきんぴら	小松菜のサラダ	お麸じやが	スパゲティサラダ	ひじきの煮物	
チンゲン菜の味噌汁	コーンスープ		オニオンスープ	小松菜の味噌汁	具だくさん味噌汁
ゼリー		バナナ		オレンジ	果物
さつまいももち、麦茶	人参ケーキ、牛乳	おにぎり、麦茶	しらすチップス、麦茶	きな粉マカロニ、牛乳	お菓子、麦茶
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
	せんべい、麦茶	クラッcker、麦茶	せんべい、麦茶	ピスケット、牛乳	お菓子、牛乳
	きのこ和風スパゲッティ	食パン	さつまいもごはん	高野豆腐のそぼろ丼	肉うどん
	根菜サラダ	ひき肉とキャベツのケチャップ炒め	赤魚のごま味噌焼き	切干大根の煮物	プロッコリーの塩昆布和え
	和風スープ	豆乳シチュー	ほうれん草の味噌汁	卵スープ	和え物
		バナナ		オレンジ	果物
	人参おやき、麦茶	カルピスケーキ、麦茶	クラッckerサンド、牛乳	ポンデケージョ、麦茶	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
せんべい、麦茶	ピスケット、牛乳	クラッcker、牛乳	飲むヨーグルト	せんべい、麦茶	お菓子、牛乳
ごはん	きのこ入り麻婆豆腐丼	食パン	秋のハヤシライス	ごま豆乳担々麺	中華丼
さばのみそ煮		きのこハンバーグ			
ほうれん草の和え物	ナムル	プロッコリーのマヨ和え	サウピカンサラダ	餃子のもやしあんかけ	
豆腐の味噌汁	わかめスープ	豆乳みそスープ	オニオンスープ		具だくさん味噌汁
ゼリー		バナナ		オレンジ	果物
スコーン、牛乳	蒸かし芋、麦茶	そうめん、麦茶	みたらしマカロニ、麦茶	ゆかりおにぎり、麦茶	お菓子、麦茶
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
ピスケット、牛乳	せんべい、麦茶	クラッcker、牛乳	せんべい、麦茶	ピスケット、牛乳	午前おやつ
はらこめし風ごはん	ごはん	野菜うどん	ナポリタン	高野豆腐の卵とじ丼	主食
	豚肉と厚揚げの炒め物				主菜
ほうれん草のしらす和え	かぼちゃの煮物	白身魚の天ぷら	さつまいもサラダ	昆布の煮物	副菜
さつま汁	わかめの味噌汁		カレースープ	根菜の味噌汁	汁物
ゼリー		バナナ	オレンジ		果物など
青のりおかかおやき、麦茶	おしるこサンド、麦茶	五平餅、麦茶	バナナの黒蜜掛け、麦茶	抹ラスク、牛乳	午後おやつ

※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月の栄養価	未満児	エネルギー 453kcal	蛋白質 16.5g	脂質 15.0g	食塩相当量 1.6g
	以上児	エネルギー 531kcal	蛋白質 19.4g	脂質 16.4g	食塩相当量 1.8g