



5月の献立



5月給食だより

安芸高田市給食センター
平成27年5月

【平均栄養量】				1日(金)
エネルギー	641Kcal	たんぱく質	25.3g	たけのごはん 牛乳 すまし汁 いかの照り焼き ごまきやべつ かしわもち
脂肪	17.4g	カルシウム	340mg	
食物繊維	3.8g	食塩相当量	1.9g	
*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。				
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
【みどりの日】 	【こどもの日】 	【振替休日】 	ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩焼き レモン風味の はりはり漬け	中華丼 牛乳 辛し和えビーフン りんごゼリー
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん 牛乳 レタスのスープ タンドリーチキン コーンポテト	ごはん ふりかけ 牛乳 厚揚げの味噌煮 ごまじゃこ和え	ごはん 牛乳 豆腐汁 魚のゆかり揚げ 小松菜の和え物	ごはん 牛乳 柳川風煮 つけもの和え なつみ	ごはん 牛乳 中華スープ 揚げ春巻き ブロッコリーの 中華和え
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん 牛乳 うどん汁 鮭の塩焼き ひじきの ごまマヨネーズ	ごはん 牛乳 若竹汁 天ぷら 牛肉のみそ炒め	ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	セルフむすび 牛乳 がんもと 野菜の煮物 野菜の おかか和え	ごはん 牛乳 中華コーンスープ チャプチェ ばんかん
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
ごはん 味付けのり 牛乳 じゃがいもの うま煮 酢の物	ごはん 牛乳 にらたま汁 小さいわし天ぷら アスパラの ごま和え	カレーライス 牛乳 キャベツとコーン のサラダ パイナップル	ごはん 牛乳 豆腐の中華風煮 もやしのナムル ヨーグルト	ごはん 牛乳 もずく汁 豚肉の しょうが焼き 添え野菜

食事のマナーについて考えよう

食事のマナーは、日本料理だけでなく、西洋料理、中華料理にもそれぞれのマナーがあります。マナーの違いはあっても、ひとつひとつのマナーには、美しく見えること、相手に失礼にならないことなど、一緒に食べる人への思いやりや礼儀など理由があります。

食事中、こんな人はいませんか。



大きな声で話をする



食事中に立ち歩く



ひじをついて食べる



口の中に食べ物が入ったまま話をする

また、食べ物を作る人、料理を作る人、食べ物の命などに感謝の気持ちをもって食べることも大切なマナーの一つです。自分が苦手だからといって、食べ物を粗末に扱うことはマナー違反です。

食事のマナーはいつ学ぶのでしょうか？それは、毎日の食事の場が食事のマナーを学ぶ場です。食事のマナーというと、堅苦しく感じるかもしれませんが「相手の身になって考える」の気持ちを育む食事の場になるといいですね。