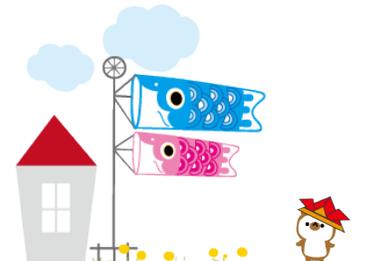


5月の献立

5月給食だより

安芸高田市給食センター
平成25年5月

		1日(水)	2日(木)	3日(金)
		ごはん 牛乳 鶏肉のトマト煮 ビーンズサラダ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜とコーンのあえ物 なめこのみそ汁	
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
振替休日 	たけのごはん 牛乳 小さいわしの天ぷら キャベツの甘酢あえ すまし汁 かしわもち	ごはん 牛乳 柳川風煮 キャベツのごまドレあえ	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 もずくのみそ汁	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ブロッコリーの中華あえ
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ごはん 牛乳 豚ヒレかつ レモン和え 豆乳スープ	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉と高野の煮物 小松菜のごまあえ	ごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き ツナサラダ 肉団子のスープ	ごはん 牛乳 おやこ煮 春雨の酢の物 オレンジ	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き ゆでアスパラ 若竹汁
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ごはん 牛乳 いかリングフライ 野菜スープ チーズ納豆	ごはん 味付けのり 牛乳 がんと野菜の煮物 五色あえ	ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 梅肉あえ にらたま汁	ごはん 牛乳 ポークビーンズ たこサラダ	中華おこわ 牛乳 バンサンスープ ワンタンスープ パイン
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ごはん 手作りふりかけ 牛乳 じゃがいも そばろ煮 酢の物	ごはん 牛乳 チャプチェ 中華スープ 三角春巻き	ごはん 牛乳 卵と根菜のオープン焼き もやしのごま酢あえ そうめん汁	カレーライス 牛乳 みかんサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢漬け キャベツのかおり和え とうふ汁

食事のマナーについて考えよう

新年度が始まって、約1ヶ月が過ぎました。子どもたちは、学校の生活リズムにも慣れてきたころでしょう。

今回は、食事マナーについてです。みなさんは、一日三回の食事をしていますね。では、その食事をどのように食べていますか。箸の持ち方、使い方、姿勢など…

食事マナーは特別な日だけのものではありません。一緒に食事をする人同士が、お互いに気持ち良く食事ができるように、食事や食材を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す「感謝のふるまい」なのです。

どんなに気持ちをこめて食事のあいさつをしても、ふるまいが雑であれば、感謝の気持ちは伝わりません。

子どもたちが、「感謝のふるまい」ができる大人になるよう、ご家庭でも声をかけていただきたいと思います。



いただきます!

心をこめて
食事のあいさつ
しているかな?



背筋をのばして
食器を持って
食べているかな?

食事のあいさつ

食事のあいさつの意味を知っていますか?

「いただきます」…私たちは生き物の命をいただき、自分の命を養っています。食べ物の命をいただくという意味の言葉です。

「ごちそうさま」…食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございましたという意味の言葉です。

食事のあいさつの言葉は、食べ物や料理になるまでに関わってくれた人々たちに対する、日本独特の言葉です。心をこめて食事のあいさつができるといいですね。



【平均栄養量】

エネルギー	654Kcal	たんぱく質	25.3g	脂肪	18.8g
カルシウム	345mg	食物繊維	3.9g	塩分相当量	2.3g

*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。

