



8月の献立

| 3日(月) | 4日(火) | 5日(水) | 6日(木) | 7日(金) | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|-------|----------|-------|--------|----|--------|-------|--------|------|-------|-------|-------|
| ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 梅かつお和え 手作りわかめじゃこ ふりかけ | ごはん 牛乳 八宝菜 ささみともやしの サラダ ミニトマト | ふわふわどんぶり ピーナッツ和え (小中)カットコーン  | ごはん 牛乳 鮭の香味揚げ ひじきと枝豆の サラダ なめこのみそ汁 | ごはん 牛乳 鶏肉のマーマレード 焼き コーンポテト 大豆のトマトスープ 冷凍みかん | | | | | | | | | | | | |
| 17日(月) | 18日(火) | 19日(水) | 20日(木) | 21日(金) | | | | | | | | | | | | |
| ～なつやすみ～  | | | なつやさい 夏野菜の カレーライス 牛乳 豆と海藻のサラダ (小中)ヨーグルト | ごはん 牛乳 鱈フライ ブロッコリーの ごま風味 じゃがいものみそ汁 | | | | | | | | | | | | |
| 24日(月) | 25日(火) | 26日(水) | 27日(木) | 28日(金) | | | | | | | | | | | | |
| ごはん 牛乳 ビーンズシチュー シーザーサラダ ミニフィッシュ | ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き 小松菜のおかか和え そうめん汁 | ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくスープ 冷凍パイ | ごはん 牛乳 甘酢チキン かみかみサラダ 野菜スープ | ごはん 牛乳 (小)さばの塩焼き (保幼中)豚肉と ごぼうのつくね かおり和え なすのみそ汁 | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31日(月) | <div style="text-align: center;"> <p>☆ 平均栄養量 ☆</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>671 kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>28.3 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.5 g</td> <td>カルシウム</td> <td>352 mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>4.1 g</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.0 g</td> </tr> </table> <p>※平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。</p> </div> | | | | エネルギー | 671 kcal | たんぱく質 | 28.3 g | 脂質 | 19.5 g | カルシウム | 352 mg | 食物繊維 | 4.1 g | 食塩相当量 | 2.0 g |
| エネルギー | 671 kcal | たんぱく質 | 28.3 g | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 19.5 g | カルシウム | 352 mg | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 | 4.1 g | 食塩相当量 | 2.0 g | | | | | | | | | | | | | |
| そぼろごはん 牛乳 きゅうりの酢の物 ふのすまし汁 |  | | | | | | | | | | | | | | | |

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

8月 給食だよ!

安芸高田市給食センター
令和2年(2020年)8月

新型コロナに負けない!

給食時間、手話であいさつしてみよう!

新型コロナウイルス感染防止のため、しばらく給食時間はお友だちや先生とお話できません。でも、手話を使えば、声を出さずにお話ができます。食事で使える簡単な手話をいくつか紹介します。これを機会に手話を勉強してみるのもいいですね。

「ありがとう」



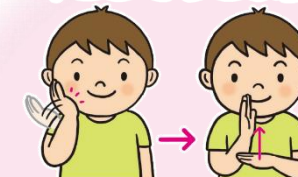
おすもうさんが勝ったときにするしぐさ(手刀)が由来。手の甲にもう片方の手を垂直にのせて、上に上げます。そのとき一緒に「おじぎも」もします。

「いただきます」



両手を合わせて少し頭を下げます。また手話では「いただきます」と「ごちそうさま」を同じ形で伝えてもよいです。

「ごちそうさま」



「おいしい」と「ありがとう」の組み合わせで、「おいしくて感謝」→「ごちそうさま」という意味になります。

「おいしい」



ほおに手のひらを当て、ポンポンと軽く2回たたきます。「おいしくてほっぺがおちそう」という意味です。おいしそうなお顔をすることも忘れずにね!

参考文献: 深海久美子・野々木のか(2018)『親子で学ぼう! はじめての手話 楽しみながら基本がわかる』、メイツ出版

※季節の行事食 ※ ●七夕こんだてを実施しました。(7/7)

あいにくの雨でしたが、みなさんの願いがかないますように・・・と、心を込めて作りました。チーズの星☆、オクラの星☆、ゼリーの星☆を散りばめました。



アレルギー食では、星型チーズの代わりに、にんじんの星型に抜きました!

