



今月のテーマ・・・食事のマナーを身につけよう



Main table containing 31 days of school lunch menus, including items like 'カツお', '和風マカロニサラダ', 'マカロニソテー', and 'ふきのきんぴら'. Each entry includes a list of ingredients, a small illustration of the dish, and nutritional information (kcal and grams).

\*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

# しょくじ び 食事のマナーを身につけよう

食事には人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりするはたらきがあります。食事のマナーはかた苦し  
いものではなく、家族や友達と一緒に楽しく食事ができるように、一人一人が気をつけてほしいことです。

## ◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

### しょくじのあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを表わしています。

### しせい 姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

### スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

# のこ た げんきまつ じゅんび 残さず食べて元気祭りの準備オッケー！

5月17日☆栄養大作戦こんだて

納豆には体を動かす筋肉の材料になるたんぱく質が多く含まれています。

納豆の五菜和え  
いかにのレモン揚げ



レモンに含まれる「クエン酸」には疲れた体を回復させるはたらきがあります。

元気祭りの前日は力を発揮するために体にエネルギーを蓄えましょう。いつもよりも炭水化物を多めにとることがポイントです。



豚肉に多く含まれるビタミンB1は炭水化物を素早くエネルギーとして使えるように手助けをする栄養素です。

### せい かつしゅうかん 生活習慣

はや お  
早起き



はや ね  
早寝



あさ  
朝ごはん



### すい ぶん ぼ じゅう 水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

## ☆図書コラボこんだて☆

5月14日（火）の献立に登場します！



今回紹介する本は「ぼくがラーメンたべてるとき」です。この本は、作者の長谷川さんが、世界の子どもたちへ平和の願いをこめた絵本です。

ぼくがラーメンたべてるとき、地球の裏側では何がおこってる？ぼくがおやつをたべてるとき、世界の子は何してる？遊んでいる、働いている、倒れているかもしれない。世界では、日本では想像もつかないようなつらい出来事も起こっています。おいしい給食を食べているときに、家族のために働く子どもがいること、命の危険にさらされている子どもがいること...など考えさせられる内容の絵本です。ぜひ読んでみてください。

