



こんげつ 今月のテーマ・・・食事のマナーを身につけよう



曜日	月	火	水	木	金
こんだて 献立と 配膳の図 あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	食育の日! 今月のメニュー 給食で学ぼうSDGs 今月紹介する食材は旬の「かつお」です。 かつおは頭からしっぽまで丸ごと余すことなく、 食べられます。そのため栄養豊富で環境にもよい食材です。 かつお節のごまみそにはカツオの赤身、おかつお和えにはか つお節、沢煮椀はかつお粉でだしをとりました。 かつおの栄養を余さず、いただきます。		1日 ☆こどもの日献立 磯香和え かしわもち 鶏肉とレバーの揚げ煮 たけのこ ごはん すまし汁	2日 フルーツクリーム 背割り コッペパン ミートボールの トマト煮	3日 憲法記念日 5月5日 こどもの日
	6日 振替休日 今月の地場産食材 たけのこ きゅうり	7日 添え野菜 ハンバーグ 丸パン スライス 軟立とアスパラの クリーム煮	8日 和風マカロニサラダ ひじきツナふりかけ 春野菜の 煮物 ごはん	9日 のりごまポテト チリコンカンサンドの具 背割り コッペパン さつま揚げボール入り 中華スープ	10日 春雨サラダ ししゃもフリッター 豆腐の 四川風煮 ごはん
	13日 ヨーグルト和え アスパラ入りカレー (ごはん)	14日 ☆図書コラポこんだて わかめと大豆のごま酢和え しゅうまい ちゅうがめん スープ ほくのラーメン	15日 かわりきんぴら あじのごま照り焼き 若竹汁 ごはん	16日 じゃこコーンサラダ オムレツ デミグラスソースかけ チーズ パン コンソメ スープ	17日 ☆栄養大作戦こんだて 納豆の五菜和え いかのレモン揚げ じゃが勝 キムチ汁 ごはん
	20日 振替休業日	21日 マカロニソテー パイ チップパン クラム チャウダー	22日 ☆食育の日こんだて チーズおかつお和え かつおのごまみそ 沢煮椀 ごはん	23日 花野菜のごまじょうゆ キャベツメンチカツ 丸パン スライス ミネストローネ	24日 もずくの カラマンダリン たまごスープ ブルコギ丼の具 (ごはん)
	27日 ふきのきんぴら 白身魚の薬味ソースかけ 打ちめの みそ汁 ごはん	28日 アセロラゼリー 塩こんぶ和え 信田煮 おむぎめん ごもくじる 五目汁	29日 ひじきの炒め煮 アジフライ おじゃが 団子汁 ごはん	30日 みかんジャム 鶏肉と大豆の揚げ煮 米粉 パン 春キャベツの スープ	31日 はりはり漬け さばのみそ煮 油麩 じゃが ごはん
あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	

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。おいしく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。

