

5月給食だよ!

寒河江市立南部小学校

大切な食事のマナー

平成20年度、給食がはじまって3週間。子どもたちはだいぶ学校生活に慣れてきたのではないのでしょうか？
給食のほうも、準備から後片づけまで、ようやく軌道にのって来たようです。
さて、給食ですが、食事の時間を楽しく過ごすうえで、大切なのが、食事のマナーです。



① 手洗いをしっかりと



食事の前には
きれいに
手を洗おう

② あいさつをしっかりと

「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつをする。



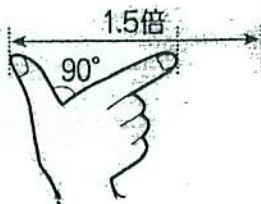
③ よい姿勢で食べる

食器を持って
背筋をのばす。



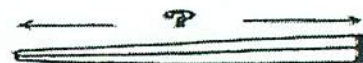
④ 正しいはしの持ち方 【6月から自分のはしを持ってきましょう。】

◆はしの長さ—どのくらいの長さがよいのでしょうか？



親指と人さし指を直角に広げ、両指先を結ぶ長さの
1.5倍が最適

1~3年生 15.5cmくらい
4~6年生 18~20cmくらい



◆はしの持ち方

下に持っているはしをそのままぬくと、
上のはしがえんぴつ^①の持ち方と同じに
なります。

・上のはしは動くはし
・下のはしは動かないはし



ねらいにそったこんだてには、アンダーラインがひいてあります。

u>

献立の ねらい	日 曜	よていこんだてめい	おもなしょくひんのはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
よくかんで 食べよう	1 (木)	<u>ソフトフランスパン</u> (いちご&マーガリン) 牛乳 しゃぶしゃぶサラダ アスパラガス わかめスープ	フランスパン いちごジャム ごま マーガリン さとう ごまあぶら	牛乳 ぎゅうにく わかめ ベーコン	きゅうり こんにん キャベツ しょうが アスパラガス ねぎ
	2 (金)	ごはん (おちゃぶりかけ) 牛乳 <u>イカのしょうがあげ</u> <u>ごもくきんぴら</u> なめこととうふじる かしわもち	ごはん さとう ごま ごまあぶら かしわもち	牛乳 いか ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう こんにん こんにゃく ピーマン なめこ みつば
箸を正しく 持つて上手に 使おう	5(月) 子どもの日		6(火) 振り替え休日		
	7 (水)	チキンカレー ふくじんづけ 牛乳 <u>はるさめわふうサラダ</u> こんにゃくゼリー	ごはん あぶら カレール じゃがいも さとう はるさめ ゼリー	牛乳 とりにく チーズ わかめ	たまねぎ こんにん きゅうり キャベツ みかん
	8 (木)	ツナサンド (しょくパン) 牛乳 しろはなまめコロック <u>ツナサラダ</u> コーンスープ 1年・4年弁当の日 (選定)	パン じゃがいも パンこ あぶら マヨネーズ	牛乳 しろはなまめ ツナ ベーコン	たまねぎ こんにん コーン
9 (金)	ごはん なつとう 牛乳 オムレツ <u>まめとこんぶのもの</u> たまねぎとふのみそしる 2年・3年弁当の日 (選定)	ごはん あぶら ふ	牛乳 なつとう たまご だいず さつまあげ こんにん あぶらあげ みそ	こんにん こんにゃく ごぼう いんげん たまねぎ あおな	
たんばく質の 動きを知ろう	12 (月)	ごはん 牛乳 <u>さんまのおろししょうゆに</u> じゃがいものかおりやき けんちんじる	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 さんま ベーコン とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こんにん パセリ こんにん ごぼう こんにゃく ねぎ
	13 (火)	しょくパン (チョコクリーム) 牛乳 <u>ようふうたまごやき</u> かいそうサラダ もやしスープ	パン チョコクリーム あぶら マヨネーズ ごま	牛乳 ベーコン たまご かいそう ぶたにく	たまねぎ こんにん グリンピース キャベツ きゅうり みかん えのき もやし じら
	14 (水)	ごはん 牛乳 <u>こうやどうふのあまからに</u> フロッコリー にくじゃが ミニトマト <u>アーモンドチーズ</u>	ごはん でんぶん さとう あぶら じゃがいも アーモンド	牛乳 こうやどうふ ぶたにく チーズ	フロッコリー たまねぎ こんにん こんにゃく きぬさや ミニトマト
	15 (木)	てんざるうどん 牛乳 (かいせんかきあげ) きゅうりのちゅうかつづけ <u>ぎゅうにゅうがんでん</u>	うどん こむぎこ あぶら さとう	牛乳 いか えび かいばしら たまご かんてん	たまねぎ こんにん みつば きゅうり しょうが こんにん
16 (金)	ごはん 牛乳 <u>ぶたにくのケチャップみそに</u> こふきいも あおなのみそしる みしょうかん	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく レバー みそ チーズ なまあげ	こんにん コーン いんげん パセリ あおな ねぎ みしょうかん	

きいろのなかま：熱や力のもとになるもの あかのなかま：血や肉や骨をつくるもとになるもの みどりのなかま：体の調子をととのえるもの



柏餅 2日(金)の予定

子どもの日には「柏餅」が食べられます。かしわの葉っぱは、新しい芽が出ないと、古い葉っぱが落ちないという特徴があります。かしわは、家系が耐えないという縁起ものです。柏餅は子どもが次々と続くようにとの願いがこめられた行事食です。

アスパラガス(春の食べ物)

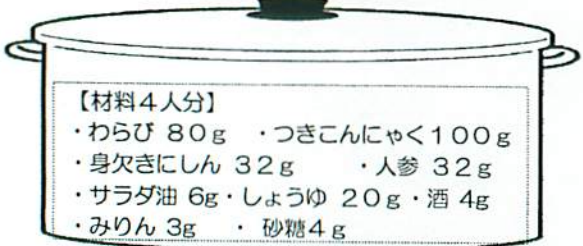
(ヨーロッパが原産地)

ヨーロッパではアスパラガスが出回ると、春の訪れだといわれます。店先には、グリーンアスパラガスが並びます。ゆでたり、油で揚げたりするとみどり色があざやかです。時間がたつとにがくなるので早めに食べることが大切です。ホワイトアスパラガスは缶詰にされます。缶の汁ごと、スープやポタージュにしたり、サラダやサンドイッチに入れると大変おいしくなります。



わらびとしんの煮物 21日の予定

わらびと身欠きにしんを使った煮物です。



- 【材料4人分】
- ・わらび 80g ・つきこんにゃく 100g
 - ・身欠きにしん 32g ・人参 32g
 - ・サラダ油 6g ・しょうゆ 20g ・酒 4g
 - ・みりん 3g ・砂糖 4g

夏も近づく八十八夜

- 八十八夜というのは、立春から数えて88日目のことをいいます。今年は5月1日がその日にあたります。
- 「夏も近づく八十八夜」と茶つみの歌にあるように、新茶の香り高い季節になります。
- このころのお茶は若芽の苦味が少なくなり、葉にもカフェイン、ビタミンCなども多く含まれています。
- 日本茶はビタミン類が豊富で、体によいことはよく知られています。また、渋みや苦みのもとなるタンニンにも多くの効果があります。老化を抑えたり、最近ではガン予防にも効果があるといわれています。



はじめての給食

新入生を迎え、進級した各学年の子どもたち。学年が上がり、気持ち新たに給食が始まりました。1年生は、はじめての給食。毎日、「何ができるかな?」と楽しみにしているようです。1年生にとって自分たちだけで準備する給食は、真剣そのものです。1つ1つ盛り付けている姿。何より目が輝いています。「全部、食べた」と、きれいになったお皿をうれしそうに見せてくれました。これから、給食をとおして様々なことを学び、成長してほしいとおもいます。



献立のねらい	日曜	よていこんだてめい	おもなしょくひんのはたらき		
			きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま
郷土料理・特産物を味わおう	19 (月)	ごはん 牛乳 しおますやき キャベツのごまかけ <u>さんさいじる</u>	ごはん さとう ごま	牛乳 しおます だいず とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん わらび みずな こんにゃく なめこ ごぼう ねぎ
	20 (火)	スパゲティクリームソース (アスパラガス) 牛乳 だいこんのさっぱりあえ <u>りんごゼリー</u> 6年弁当の日 (陸上)	スパゲティ あぶら こむぎこ ゼリー	牛乳 ベーコン えび いわし	たまねぎ アスパラガス エリンギ だいこん みずな りんご
	21 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき <u>わらびとしんのにももの</u> なまあげとごぼうのみそ しる <u>ベビーパン</u> 6年弁当の日 (陸上予備日)	ごはん さとう あぶら	牛乳 とりにく みがきにし なまあげ みそ	わらび こんにゃく にんじん ごぼう こまつな ねぎ パイン
	22 (木)	ハンバーガー (パンズパン ハンバーグ ソース ゆでキャベツ) 牛乳 ミネストローネスープ <u>ラ・フランスゼリー</u>	パンズパン じゃがいも マカロニ ゼリー	牛乳 ハンバーグ ベーコン だいず	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ トマト いんげん ラ・フランス
	23 (金)	ごはん 牛乳 いかのからあげ <u>ぜんまいにつけ</u> とんじる ミニトマト	ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 いか ささかま ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぜんまい こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ ミニトマト
カルシウムの働きを知ろう	26 (月)	ごはん 牛乳 <u>ししゃものなんばんづけ</u> さんしょくひたし こまつなととうふのみそしる ミニトマト	ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 ししゃも とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん あなご もやし コーン こまつな ミニトマト
	27 (火)	みそラーメン 牛乳 にくだんご やさしいため <u>アーモンドごさかな</u>	ちゅうかめん あぶら アーモンド	牛乳 ぶたにく なると みそ いわし	メンマ キャベツ もやし にんじん コーン しょうが にんにく
	28 (水)	ごはん 牛乳 ショウロンボウ パンサンズウ <u>カレーマールポウドウ</u> なまパン	ごはん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	牛乳 ショウロンボウ たまご とうふ ぶたにく えび	キャベツ にんじん きゅうり しょうが きくらげ ねぎ いんげん パイン
	29 (木)	くろパン 牛乳 ますのちゅうかあんかけ ゆでキャベツ <u>とうにゅうスープ</u> みしょうかん	くろパン でんぷん ごまあぶら	牛乳 さくらます ベーコン とりにく とうにゅう みそ	もやし にんじん たけのこ きくらげ キャベツ たまねぎ ごぼう あなご みしょうかん
	30 (金)	<u>いそかごはん</u> 牛乳 ぶたにくのごまごろもあげ にらのからしあえ ぶとしめじじる	ごはん こむぎこ あぶら ごま ぶ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ぶたにく かまぼこ みそ	にら もやし しめじ

きいろのなかま：熱や力のもとになるもの あかのなかま：血や肉や骨をつくるもとになるもの みどりのなかま：体の調子をととのえるもの