



月	火	水	木	金
1 ごはん 豚じゃが いわしの梅煮	2 ごはん 中華風もずくスープ スタミナサラダ こどもの日デザート	3 けんぽう きねんび 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
8 ごはん マーボー春雨 ナムル	9 ごはん 新玉のみそ汁 三色そばろ	10 ミルクパン ミネストローネ ツナと豆のサラダ	11 ごはん がめ煮 中華和え	12 ごはん 春野菜のスープ ハンバーグの きのこトマトソース
15 ごはん 鶏ごぼう汁 あじのごまだれ焼き	16 ごはん 厚揚げのみそ炒め ちりめんカルサラダ	17 コッペパン ベーコンと茎わかめの スープ 肉じゃがコロッケ	18 ごはん ポークカレー フレンチサラダ	19 ごはん 肉団子の中華スープ チンジャオロース
22 ごはん 肉豆腐 バンバンジーサラダ	23 ごはん かにかま入りすまし汁 鶏肉と大豆の五目煮	24 黒糖パン 鶏肉の豆乳シチュー アスパラとコーン のサラダ	25 とよっこ給食 ごはん キムチみそ汁 トリニータ丼	26 ゆかりごはん タイピーエン 焼き餃子
29 ごはん けんちん汁 さばの 大根おろしソース	30 ごはん わかめスープ ビビンバ	31 小型コッペパン ミートスパゲティ パプリカサラダ	毎日、 牛乳はあります。	5月由布市の食材 お米 大根 ねぎ にら 新玉ねぎ しいたけ パプリカ

1. 食事のあいさつをしよう



「いただきます」「ごちそうさま」には、食事を作ってくれた人や食べ物の命をいただく感謝の気持ちが込められています。

2. お茶碗をもって食べよう



3. よい姿勢で食べよう



よい姿勢で食べると、歯やあごにも力が伝わり、しっかりかむことで消化もよくなります。背筋をピンと伸ばして食べましょう。



身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見ています。おとなも日頃の食事マナーをチェックしていきましょう。



食事のマナーは、この他にもたくさんあります。学校給食では、バランスの良い食事をするだけでなく、正しい食事のマナーを身につけ、みんなで食事をするの楽しさや喜びを実感する場でもあります。

みんなで楽しい給食時間を過ごすためにも、まずはできることから意識してやっていきましょう!

田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。



飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



保護者の方へ

~5月16日(火)の給食~ ちりめんカルサラダ

【材料】

- キャベツ 180g
- きゅうり 100g
- にんじん 30g
- ちりめん 25g
- しそ味ひじき 10g
- 薄口しょうゆ 6g
- 三温糖 3g
- ごま 5g

【調理方法】

- ①野菜を洗って、切る。(キャベツは千切り・きゅうりは輪切り・人参は千切り)
- ②野菜をさっとボイルして、冷水で冷やし、水気を切っておく。
- ③②とちりめん、しそ味ひじき、ごまを和えて、薄口しょうゆと三温糖で調味する。

・さらにおいしくするポイント・

- ①ちりめんは、ごま油でカリカリに炒って風味アップ!
- ②野菜はいろいろ試してみる! 小松菜やほうれん草などでもおいしく食べることができるよ!

