



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
みかんゼリー ほうれん草のソテー 照り焼きチキン コッペパン ポテトスープ	かしわ餅 鰹の更紗揚げ キャベツのごま和え 麦ごはん 若竹汁	けんぽうきねんび 抹茶きなこ豆 ソフト麺 肉味噌ソース	みどりのひ 甘夏 八宝菜 麦ごはん ニラ卵スープ	こどものひ アセロラゼリー 厚揚げの肉味噌かけ ひじきの炒め煮 麦ごはん 麩のすまし汁
8日(月)いい歯の日 大根サラダ いかのオリーブ焼き お茶パン ポークビーンズ	9日(火) きびなごの唐揚げ じゃがいものきんぴら 麦ごはん さつき汁 ひじきふりかけ	10日(水) 小松菜の煮浸し 抹茶きなこ豆 ソフト麺 肉味噌ソース	11日(木) 甘夏 八宝菜 麦ごはん ニラ卵スープ	12日(金) アセロラゼリー 厚揚げの肉味噌かけ ひじきの炒め煮 麦ごはん 麩のすまし汁
15日(月) もやしサラダ ポテトのチーズ焼き 黒パン 野菜スープ	16日(火) 鮭の山椒味噌焼き 高野豆腐の炒め煮 麦ごはん かき玉汁	17日(水) 海藻サラダ コーリンチー 小型米粉パン 焼きビーフン	18日(木) オレンジ アスパラのソテー 麦ごはん ハッシュビーフ	19日(金) 体育大会
22日(月) キャベツのソテー スロッピージョー 食パン ポテトポタージュ	23日(火) 春巻き 中華サラダ 麦ごはん マーボー豆腐	24日(水) ビーンズサラダ 焼売(2つ) シナモンパン ラーメン	25日(木) 鶏ごぼう 小松菜のおかか和え 麦ごはん 昆布汁	26日(金) 鯖の塩焼き 切干大根の煮付 麦ごはん 厚揚げの味噌汁
29日(月) チョコクリーム イタリアンサラダ 食パン マカロニスープ	30日(火) 炒めナムル 焼肉 麦ごはん トックスープ	31日(水) メロン じゃがいものうま煮 ししゃものお茶揚げ(2つ) うどん麺 山菜うどんの汁	<div data-bbox="1034 1124 1430 1406" data-label="Image"> </div>	

正しい食事のマナーを身につけよう!

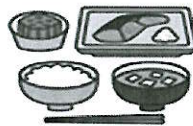
食事のマナーは、自分自身が食事をスムーズにするためと、他の人に不快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、日々の食事に生かしましょう。

姿勢を正そう



よい姿勢とは、テーブルと体の間こぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。

食器を正しく持とう



自分で意識して、茶碗や箸をきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



伝えよう日本の味

今月のテーマ 「こどもの日」

日本には、四季折々の伝統行事があります。そのひとつである「こどもの日」には、こいのぼりをあげ、ちまきや柏もちを食べてお祝いする風習があります。柏の木は新しい芽が育つまで葉が落ちないことから、「子どもが健康に成長して家が繁栄しますように」という願いがこめられています。



「八十八夜」

立春から、八十八日目にあたる日で、このころは霜が降りることもなく、茶摘みや、農作業を始める目安とされています。給食では、抹茶きなこ豆や抹茶蒸しパン、ししゃものお茶揚げなどが登場します。

感謝の気持ちを忘れないようにしましょう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、『いただきます』

『ごちそうさまでした』の挨拶をして食べましょう。

