



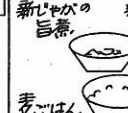
















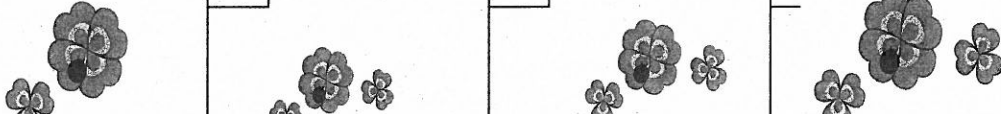


月	火	水	木	金
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 八重桜 	8 いい歯の日 
11 ひじきサラダ オムレツ 	12 ほかに草のごまあえ かつおの更紗揚げ 	13 くまのめり玉の塩 竹輪の抹茶揚げ 	14 たけのこの土佐煮 和風おろしハンバーグ 	15 ホワイトヨーグルト ホクホクミチウの炒め物 ソロカレフライ 
18 コロッセー 大根サラダ 魚のカルパÇO 	19 食育の日 五目豆 鮎のかき揚げ 	20 アモント小魚 フライドポテト 海藻サラダ ソフト麺 	21 チキンカツ 中華炒め 焼豆腐 びん味噌 豆乳のスープ 	22 小松菜と切りひのき 豚肉の生姜炒め 五香の味噌汁 
25 パインマレードチキン カマクラポテト スライスチキンの肉 	26 アスパラソシター 福神漬 	27 ポイルワインター もやしサラダ フェン 	28 ひじきの炒め煮、もやし(卵焼き) 唐薬のすし汁 	29 パイン 合め煮、まひなのかつ揚げ 揚げ入り五日ごはん 
30 土曜日 カマクラポテト キーマカレー ナン 				

学校給食は「健康で豊かな学校給食支援事業」により、県・市・JAグループの一部助成金を受けています。

よい姿勢で食事をしよう！

『正しく箸を持つ』 『食器を手で持つ』

正しい箸の持ち方をして、もう片方の手で食器を持って食べます。食器を胸の位置に保つと、背筋が伸び正しい姿勢になります。
※食器を持つときは、ひじをつかないようにします。



『背筋を伸ばす』

あごを軽く引き、机の正面を向きます。いすに深く腰をかけ、背中をまっすぐに伸ばして座ります。

よい姿勢は、内臓が圧迫されないので、消化を助けます。

『足を床につける』

足を床につけることで、体に力が入り、しっかりとかむことができます。

伝えよう日本の味

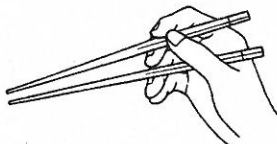
今月のテーマ

「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。



正しい箸の持ち方…上の箸は、鉛筆を持つように持って、下の箸は、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持ちます。



箸は、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことができません。箸を正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、食べる動作も美しくなります。
日本の箸文化を守るためにも他正しい箸の持ち方を身につけましょう。

「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。

