
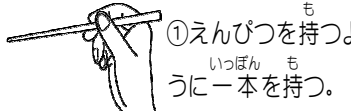
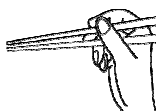


月	火	水	木	金
<p>新学期が始まり一ヶ月がたちました。新しい学年の生活にも慣れてきましたか。さて、成長期の子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるためにとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえるなど、内容に気を付けてしっかり食べて登校しましょう。</p> <p>朝ごはんを食べるとこんなよいことが…</p> <p>さえわたる頭脳! 体に元気をチャージ! 心もウオームアップ!</p> 	<p>1日</p> <p>マーボーどん ごまサラダ ちゅうかコーンスープ こどもの日ゼリー</p>	<p>2日</p> <p>ごはん  かつおフライ くきわかめサラダ とうふとたけのこのすましじる</p>	<p>3日</p> <p>憲法記念日</p> <p>牛乳は毎日つきます</p> <p>物資の都合により献立を変更することがあります。</p> 	
	<p>生命力にあふれた筍は、こどもの日にぴったりの食材。まっすぐ育てほしいとの願いが込められています。筍はマーボと一緒に使用しています。</p>	<p>鰹には旬が2回あります。「初鰹」と呼ばれ、春から初夏にとれる時期と「戻り鰹」と呼ばれる秋にとれる時期です。今は初鰹の季節です。</p>		
<p>6日</p> <p>振替休日</p>  	<p>7日</p> <p>タンメン ブロッコリーとチキンのサラダ いちごプリン</p> <p>麺の時はよくかまないでしゃべりがちです。一口を何回かんで食べているか、確認してみましょう。一口につき30回以上かむことが理想とされていますよ。</p>	<p>8日</p> <p>ごはん ぎょうざ ちゅうかいため わかめスープ</p> <p>背中を丸めて食器を持たずに食べていませんか? そんな姿勢では、胃腸が押しつぶされてしまい消化吸収がうまくいきません。よい姿勢で食事をしましょう。</p>	<p>9日</p> <p>ごはん  まつかぜやき おかかあえ かきたまじる</p> <p>目の前の食事はどのように置かれていますか? 右の図を見て確認しましょう。食器の置き方も、守りたい日本の伝統的な食文化のひとつです。</p>	<p>10日</p> <p>ごはん にくいりしのだ きんぴらごぼう きゃべつのみそしる</p>  <p>おかずは奥にご飯は手前の左側 みそしる・スープは手前の右側</p>
<p>13日</p> <p>たけのこごはん アスパラサラダ たまねぎのみそしる アップルシャーベット</p> <p>アスパラガスは収穫してから時間が経つと、どんどんおいしさが減っていきます。旬の今こそ地元のとれたて新鮮なものをいただきましょう。</p>	<p>14日</p> <p>まるパン いちごジャム ほうれんそうオムレツ コールスローサラダ クリームシチュー</p> <p>どんな朝ごはんを食べていますか? パンだけ、おにぎりだけならもう一品増やしてみましょう。すぐだせる牛乳や果物でもOKです。</p>	<p>15日</p> <p>ごはん たらフライ しおこんぶあえ とんじる</p> <p>ごはんのみそ汁は相性がよく、栄養面でもとてもよい組み合わせです。ごはんに足りない栄養をみそ汁で補えます。具たくさんだとさらによいですね!</p>	<p>16日</p> <p>カレーライス ふくじんづけ コーンサラダ あおりんごゼリー</p> <p>福神漬けとは「大根、なす、瓜、胡瓜、しょうが、なまめ、レンコン、しそ、筍、椎茸」などのうちから、5種類以上を使ったものとされています。</p>	<p>17日</p> <p>ごはん とりにくのからあげ しおナムル はるさめスープ</p> <p>「ナムル」は、野菜や山菜などをゆでて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けした韓国料理です。「野(ナ)」と「物(ムル)」が組み合わさった言葉で野菜という意味です。</p>
<p>20日</p> <p>運動会 振替休業日</p> 	<p>21日</p> <p>ごもくうどん なまあげのピリからみそいため カルシウムヨーグルト</p> <p>生揚げは木綿豆腐を高温の油で揚げて作ります。油で揚げた生揚げは香ばしく食べごたえがあり、くずれにくいので料理にも使いやすいです。</p>	<p>22日</p> <p>ごはん ちくわのいそべあげ だいこんのそばろに えのきのみそしる</p> <p>食事作法は「はしにはじまりはしにおわる」と言われています。自分のはしの持ち方を、おうちの人と見直しましょう。きちんと持って食べるようにしましょう。</p>	<p>23日</p> <p>ごはん とりにくのあますあんかけ ごまあえ だいこんのみそしる</p> <p>ごまは長寿の食べ物として昔から食べられてきました。中国では「若返りの薬」と言われています。ごまの皮は消化されにくいのでめすりごまがおすすです。</p>	<p>24日</p> <p>ごはん さばのしおやき ごしきあえ こまつなのみそしる</p> <p>色々な魚を骨付きで食べると、骨の場所が分かり、食べられる骨と食べられない骨の区別が付いてきます。骨があっていやと言わずチャレンジしてくださいね。</p>
<p>27日</p> <p>ごはん いわしのごまみそに ひじきのいために さつまじる</p> <p>さつま汁は、サツマイモを使っただけではなく、「薩摩国」、現在の鹿児島県に伝わる郷土料理です。鶏肉を使うのが特徴です。</p>	<p>28日</p> <p>まるパン ハンバーグ ポテトソテー ABC スープ</p> <p>食事をする時は、手を介してバイキングが体の中に入りやすくなります。しっかり手洗いをしましょう。手を洗った後の行動にも気を付けましょう。</p>	<p>29日</p> <p>ごはん はるまき にくやさしいため とうふのちゅうかスープ</p> <p>春巻きは、立春の頃に新芽を出した筍等の春野菜をまいて作られたのが名前の由来です。春を祝い、無病息災を願って食べたと言われています。</p>	<p>30日 ゴミゼロの日</p> <p>わかめごはん やさいコロケ きりほしだいこんのいために はくさいのみそしる</p> <p>今日はゴミゼロの日。ゴミを減らし、再資源化して、日本をきれいにしようという活動です。給食ではできるだけ食べ残しをしないことがゴミ減量につながります。</p>	<p>31日</p> <p>ちゅうかどん  ツナサラダ ワンタンスープ</p> <p>季節の変わり目は、急な気温上昇に体が付いていけず熱中症の危険が高くなります。こまめな水分補給をしましょう! 給食も学校での重要な水分です!</p>

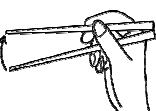
★はしの持ち方レッスン★

①えんぴつを持つように一本を持つ。



②点線の部分にもう一本入れる。



③上のはしだけ動かす。

すいぶん ほきゅう



コップで
こまめに



食事からも



おしっこ
の色も
チェック

うんどうかい
運動会が
がんばり
ばれ献立!