
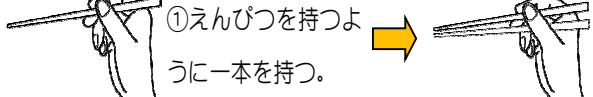


月	火	水	木	金
<p>新学期が始まり一ヶ月がたちました。新しい学年の生活にも慣れてきましたか。さて、成長期まっさかりの中学生にとって、「朝ごはん」は、元気に1日をスタートさせるために、とても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえるなど、内容に気を付けてしっかり食べて登校しましょう。</p> <p>朝ごはんを食べるとこんなよいことが…</p> <p>さえわたる頭脳! 体に元気をチャージ! 心もウォームアップ!</p> 	<p>1日</p>  <p>ごはん</p> <p>鯉フライ</p> <p>茎わかめサラダ</p> <p>豆腐と筍のすまし汁</p>	<p>2日</p> <p>ごはん</p> <p>鯉フライ</p> <p>茎わかめサラダ</p> <p>豆腐と筍のすまし汁</p> <p>鯉には旬が2回あります。「初鯉」と呼ばれ、春から初夏にとれる時期と「戻り鯉」と呼ばれる秋にとれる時期です。今は初鯉の季節です。</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が変更することがあります。</p> 	
<p>6日</p> <p>振替休日</p> 	<p>7日</p> <p>タンメン</p> <p>ブロッコリーとチキンのサラダ</p> <p>日向夏ゼリー</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、確認してみよう。一口につき30回以上かむことが理想とされています。</p>	<p>8日</p> <p>ごはん</p> <p>ぎょうざ</p> <p>中華炒め</p> <p>わかめスープ</p> <p>目の前の食事はどのように置かれていますか？上の図を見てください。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一つです。</p>	<p>9日</p> <p>ポークカレー</p> <p>福神漬け</p> <p>コーンサラダ</p> <p>福神漬けとは「大根、なす、瓜、胡瓜、生姜、なた豆、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>10日</p> <p>ごはん</p> <p>肉入り信田</p> <p>金平ごぼう</p> <p>キャベツのみそ汁</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。</p>
<p>13日</p> <p>筍ごはん</p> <p>アスパラサラダ</p> <p>玉ねぎのみそ汁</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>丸パン</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>クリームシチュー</p> <p>どんな朝ごはんを食べてますか？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>ゆかりごはん</p> <p>鯉フライ</p> <p>塩昆布和え</p> <p>とん汁</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。貝だくさんだとさらにGood!!</p>	<p>16日</p> <p>ごはん</p> <p>松風焼き</p> <p>おかか和え</p> <p>かきたま汁</p> <p>鯉節は健康に関わるビタミンやミネラル、アミノ酸が豊富です。主菜や副菜、汁ものなど、いろいろな料理に活用していくことがおすすめです。</p>	<p>17日</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>塩ナムル</p> <p>春雨スープ</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。「野(ナ)」と「物(ムル)」が組み合わさった言葉で野菜という意味。</p>
<p>20日</p> <p>麻婆丼</p> <p>ごまサラダ</p> <p>中華コーンスープ</p> <p>日本でも広く親しまれている麻婆豆腐は、日本人の味覚に合わせて食べやすくアレンジされたものです。本場中国では、もっと辛く刺激的な料理です。</p>	<p>21日</p> <p>五目うどん</p> <p>生揚げのピリからみそ炒め</p> <p>ジャージー牛乳</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</p> <p>竹輪の磯辺揚げ</p> <p>大根のそぼろ煮</p> <p>えのきのみそ汁</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、下の図で確認しましょう。きちんと持っているかな？</p>	<p>23日</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>ごま和え</p> <p>大根のみそ汁</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すりごまがおすすめ。</p>	<p>24日</p> <p>ごはん</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>五色和え</p> <p>小松菜のみそ汁</p> <p>鯖にはDHAやEPA、タンパク質、鉄などの栄養素が含まれています。成長期の子どもたちはもちろん、様々な年代で取り入れたい食品です。</p>
<p>27日</p> <p>ごはん</p> <p>いわしのごまみそ煮</p> <p>ひじきの炒めもの</p> <p>さつま汁</p> <p>さつま汁は、サツマイモを使った汁ではなく、「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</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ポテトソテー</p> <p>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つけましょう。</p>	<p>29日</p> <p>ごはん</p> <p>春巻き</p> <p>肉野菜炒め</p> <p>豆腐の中華スープ</p> <p>春巻きは、立春の頃に新芽を出したのこなど、はるやさいをまいて作られたのが名前の由来です。はるを祝い、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</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>今日はゴミゼロの日。ゴミを減らし、再資源化して、日本をきれいにしていく活動です。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。</p>	<p>31日</p> <p>中華丼</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ヨーグルト</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！給食も学校の重要な水分です。</p>

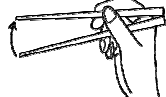
★はしの持ち方レッスン★



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。