

日(曜)		2(月)			6(金)		
こんだてめい 献立名		⑤チーズ ①牛乳 ④スパイシーそらまめ ②麦ごはん ③家常豆腐			④みかん果汁 ①牛乳 ②筍ごはん ③じゃが芋のごま炒め		
食品の体内での働き		おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる			《あいさつ》 「いただきます」や「ごちそうさま」は、感謝の気持ちを表しています。 《姿勢》 いすに深く腰かけ、背すじをのばして足を床につけて食べます。		
献立のわらい		①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ あつあげ だいすみート ⑤チーズ ③たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん いら きくらげ ④そらまめ			①ぎゅうにゅう ②かつお あぶらあげ ③ぶたにく ちくわ ②たけのこ にんじん えだまめ ③たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ こんにやく ④みかんかじゅう ②こめ むぎ さとう あぶら ③じゃがいも あぶら こまごまめがら		
ひとくちメモ		①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ あつあげ だいすみート ⑤チーズ ③たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん いら きくらげ ④そらまめ			①ぎゅうにゅう ②かつお あぶらあげ ③ぶたにく ちくわ ②たけのこ にんじん えだまめ ③たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ こんにやく ④みかんかじゅう ②こめ むぎ さとう あぶら ③じゃがいも あぶら こまごまめがら		
エネルギー kcal たんぱく質 g		小 666 中 846 幼 508 24.4 30.2 18.5			小 630 中 761 幼 466 24.1 28.8 19.2		
こんだてめい 献立名		③南瓜のアーモンドサラダ ①牛乳 ②鶏飯			⑤アセロラゼリー ①牛乳 ④パイアの炒め煮		
食品の体内での働き		おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる			おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる		
献立のわらい		①ぎゅうにゅう ③とりさき たまごのり ③チーズ ヨーグルト ②にんじん しいたけ ねぎ つぼつけ ③かぼちゃ きゅうり たまねぎ			①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ちくわ こんぶ ④ ベーコン あぶらあげ ③だいこん にんじん たけのこ れんこん ごぼう きぬさや しいたけ こんにやく ④パイア にんじん ねぎ		
ひとくちメモ		①ぎゅうにゅう ③とりさき たまごのり ③チーズ ヨーグルト ②にんじん しいたけ ねぎ つぼつけ ③かぼちゃ きゅうり たまねぎ			①ぎゅうにゅう ③とりにく あつあげ ちくわ こんぶ ④ ベーコン あぶらあげ ③だいこん にんじん たけのこ れんこん ごぼう きぬさや しいたけ こんにやく ④パイア にんじん ねぎ		
エネルギー kcal たんぱく質 g		小 658 中 824 幼 531 24.4 29.9 20.3			小 720 中 897 幼 587 24.2 29.5 19.8		
こんだてめい 献立名		⑤ぬるチーズ ①牛乳 ④トウモロコシ			④ごぼうナッツ ①牛乳 ④ごま和え		
食品の体内での働き		おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる			おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる		
献立のわらい		①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ミックスビーンズ ⑤チーズ ③たまねぎ にんじん トマト セロリ えだまめ ④トウモロコシ			①ぎゅうにゅう ②わかめ ③ ぶたにく えび いか あさり かまぼこ ③キャベツ たまねぎ もやし にんじん コーン きくらげ ④ごぼう		
ひとくちメモ		①ぎゅうにゅう ③とりにく ベーコン ミックスビーンズ ⑤チーズ ③たまねぎ にんじん トマト セロリ えだまめ ④トウモロコシ			①ぎゅうにゅう ②わかめ ③ ぶたにく えび いか あさり かまぼこ ③キャベツ たまねぎ もやし にんじん コーン きくらげ ④ごぼう		
エネルギー kcal たんぱく質 g		小 660 中 801 28.7 34.4			小 648 中 780 幼 524 25.6 30.7 21.1		
こんだてめい 献立名		②パン ⑤じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう			②少なめわかめごはん ③ちゃんぽん ②麦ごはん ③じゃが芋と大豆のみそ煮		
食品の体内での働き		おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる			おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる		
献立のわらい		①ぎゅうにゅう ③とりにく マカロニ オリーブ油 さとう ②少なめわかめごはん ③ちゃんぽん ②麦ごはん ③じゃが芋と大豆のみそ煮			①ぎゅうにゅう ③とりにく だいす あつあげ みそ ③たまねぎ にんじん いんげん こんにやく ④ほうれんそう はくさい にんじん		
ひとくちメモ		①ぎゅうにゅう ③とりにく マカロニ オリーブ油 さとう ②少なめわかめごはん ③ちゃんぽん ②麦ごはん ③じゃが芋と大豆のみそ煮			①ぎゅうにゅう ③とりにく だいす あつあげ みそ ③たまねぎ にんじん いんげん こんにやく ④ほうれんそう はくさい にんじん		
エネルギー kcal たんぱく質 g		小 631 中 793 幼 507 25.2 31.0 20.4			小 631 中 793 幼 507 25.2 31.0 20.4		

食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちであらわれたものです。食事の場が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫しましょう。

《あいさつ》
「いただきます」や「ごちそうさま」は、感謝の気持ちを表しています。

《姿勢》
いすに深く腰かけ、背すじをのばして足を床につけて食べます。

やってみよう！ 基本のはしの持ち方

1. 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみよう。

2. 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3. 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

こんな持ち方になっていませんか？

間違った持ち方をしている人は、見直してみましょう。

たけのこについて知ろう

たけのこは4~5月が旬の野菜です。たけのこは成長が早く、芽を出してから10日間が食べられる時期で、それを過ぎると固くなり、食べられなくなります。季節感を大切にする日本料理では、春にしか味わえない食材としてとても喜ばれます。今日は鹿児島産のたけのこを使いました。