

# まも たの きゅうしょく マナーを守って 楽しい給食!

食事マナーとは、食事中の礼儀や作法のことをさします。

食事マナーを守ること、食事を共にする人みんなが、楽しく気持ちの

良い食事時間を過ごすことができます。

ただ 正しい食事マナーに ✓ をつけよう

1 口に食べ物が入ったままおしゃべりする



2 「いただきます」と言ってから食べる



3 ひじをつけて食べる



4 かまわずに急いで食べる



5 食べている途中で立ち歩く



6 茶わんやしるわんを正しく持つて食べる



7 食事中にふさわしくない話をする



8 まわりの人とふざけながら食べる



お箸の持ち方や姿勢など、

簡単なことから

始めましょう!



答え: ② ⑥

# 5月の給食だより

入学・進級から約1か月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてきたころではないでしょうか。

5月は緊張が緩むのと同時に、心身の疲れや気候の変化から、体調を崩しやすくなる時期です。規則正しい生活を心がけ、今月も元気に過ごしましょう。

## 5月5日は「端午の節句」



「端午の節句」は、毎年5月5日に男の子の健康と成長を願って行われる日本の伝統行事として発展してきました。

古くから、この日は縁起の悪い日とされていたため、菖蒲やよもぎを用いて悪い運を払い、無病息災を願いました。

### 菖蒲

「武を尊重する精神」を意味する「尚武」と結び付け、子どもたちの健康を願います。菖蒲の葉をお風呂に入れた菖蒲湯は現在でも親しまれています。

### よもぎ

よもぎの香りが、悪い運を払うと考えられていました。この香りにはリラックス効果があるとされ、現在も食用や薬草として重宝されています。



# がっ えいようか <5月の栄養価>

がっこうきゆうしよく じどう せいと にち ひつよう えいようりよう やく りよう とく ふそく るい  
 学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約 1/3 の量をとるようにしています。特に、不足しがちなカルシウム・ビタミン類は、  
 およそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせて献立を作成しています。

	エネルギー (kcal)	タンパク質	脂質	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	V. A (μgRAE)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	V. C (mg)	食物繊維 (g)
5月分 平均摂取量	605	15%	27%	342	87	3.5	2.8	193	0.51	0.52	18	4.5
文部科学省 学校給食摂取基準	720	15%	25%	359	99	4.1	3.3	216	0.62	0.57	21	5.3
小(小・中)	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

へいきんせつしゆりよう  
**平均摂取量は、**  
 かげつかん へいきん  
**1ヶ月間の平均で**  
 きじゆんりよう  
**基準量になるように**  
 つと  
**努めています。**

## がっ しょう ★5月の小おかずより

かこうひん げんざいりようひよう

### <加工品の原材料表について>

がっこうきゆうしよく しじょうなわてしない しょう ちゅうがっこう こう しえんがっこう こう きゆうしよくじかん ま あ どうじつかぎ じかんない  
 学校給食センターでは、四條 曙市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で  
 ちょうり はいそつ しょう かこうひん しょう ばあい  
 調理・配送しています。そのため、小おかずにおいては、加工品を使用する場合があります。

しよくもつ じどう せいと はいりよ こんだてひよう しょう しょう かこうひん げんざいりようめい けいさい  
 食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小おかずで使用する加工品の原材料名を掲載しております。  
 しつもん がっこうきゆうしよく と あ  
 ご質問などがありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

1日(金) サバのみりん干し	7日(木) 野菜入り玉子焼き	11日(月) サワラの味噌漬	13日(水) 餃子
しょうゆ さとう ふうちようみりよう みず サバ・醤油・砂糖・みりん風調味料・水	けいらん さとう たま にんじん はっこう 鶏卵・砂糖・玉ねぎ・人参・発酵みりん・ しょうゆ こくもつす ぶん そう 醤油・穀物酢・でん粉・ほうれん草・ しよくえん みず なたねあぶら 食塩・水・菜種油	さとうこんごう どうかどうえきとう サワラ・砂糖混合ぶどう糖果糖液糖・ みず こめみそ 水・米味噌・みりん	ぶたにく たま とんこつ しょうゆ キャベツ・豚肉・玉ねぎ・豚骨・醤油・ つぶじょうだいず ばく ばく かすいぶんかいぶつ 粒状大豆たん白・たん白加水分解物・ みず さとう しよくえん 水・砂糖・食塩 かわ こむぎこ しよくえん みず (皮)小麦粉・グルテン・食塩・水
14日(木) れんこんのせカレーミンチフライ	19日(火) 野菜コロッケ	20日(水) キャベツ入り鶏つくね	
ぶたにく れんこん たま とりにく ぶん しよくえん さとう 豚肉・れんこん・玉ねぎ・鶏肉・でん粉・食塩・砂糖・ カレー粉・こしょう ころも こ こむぎこ ぶん しよくぶつゆし しよくえん (衣)パン粉・小麦粉・でん粉・植物油脂・食塩・ みず ふんまつじょうだいず ばく 水・粉末状大豆たん白	ばれいしょ たま にんじん さとう 馬鈴薯・玉ねぎ・人参・パン粉・とうもろこし・砂糖・ みず しよくぶつゆし しよくえん グリーンピース・水あめ・植物油脂・食塩 ころも こ かこうゆし みず (衣)パン粉・バターミックス・加工油脂・水	とりにく とんし さとう はっこうちようみりよう キャベツ・鶏肉・豚脂・砂糖・発酵調味料・ドロマイト・ しよくえん ぶし しょうが こうぼ こうしんりよう てつがんゆうこうほ 食塩・カツオ節・生姜・酵母エキス・香辛料・鉄含有酵母 (つなぎ) でん粉・えんどう豆たん白	
25日(月) タコ焼き	27日(水) ホッケー夜干し	29日(金) 中華まんじゅう	
みず こむぎこ 水・小麦粉・タコ・キャベツ・ねぎ・ しよくぶつあぶら こうぼ しよくえん 植物油・酵母エキス・食塩	ほっけ しお ホッケー・塩	ぐ たま ぶたにく とり とんし しょうゆ つぶじょうだいず ばく (具)玉ねぎ・キャベツ・豚肉・鶏すりみ・豚脂・醤油・粒状大豆たん白・ドロマイト・ しょうが さとう こうぼ こむぎこかこうひん さんだいてつ しよくえん コーンスターチ・生姜・砂糖・酵母エキス・小麦粉加工品・ピロリン酸第二鉄・食塩・ みず 水 かわ こむぎこ こ だいずふんまつ しよくえん さとう ふんまつじょうこむぎ ばく ぶん みず (皮)小麦粉・こんにやく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・粉末状小麦たん白・でん粉・水	