

★今月の目標【 マナーをまもってたのしく食事をしよう！ 】 よい姿勢で食事をしよう！

行事等	日・曜日	こんだて	アレルギー原因物質特定7品目 小麦 卵 牛乳 鶏卵 魚 大豆 落花生	あか				みどり				き		調味料	栄養価		
				主に体をつくるものになる食品				主に体の調子を整えるものになる食品				主にエネルギーのもとになる食品			小	中	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	糖質	脂質	小	中				
				魚・肉・卵・豆・大豆品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく)	こく類 いも・砂糖	油類 (種実)								
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質								
	3月	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ きりほしだいこんのソースいため けんちんじる														601 22.5 28.0 434	751 27.5 511
【6月4日～10日 歯と口の健康週間】よくかんで食べましょう！																	
	4月	しょくパン ぎゅうにゅう さけフライ きのこスパゲッティー ハムとやさいのスープ いちごジャム														583 24.9 29.2 295	777 31.7 26.9 323
	5月	ごはん ぎゅうにゅう すだた ワンタンスープ														649 26.6 27.9 272	786 31.0 25.9 279
	6月	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ホキアーモンドフライ とうにゅうコーンスープ														610 23.7 32.2 272	747 28.0 29.8 282
愛鷹小 3年生 なし	7月	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース じゃがいもとひよこまめのからあげ カクテルフルーツゼリー														661 23.7 29.4 329	804 27.7 27.4 350
	10月	ごはん ぎゅうにゅう やきしおざけ ひじきとだいずのいために さわにわん カシューナッツ														603 27.3 31.8 303	723 31.8 29.3 320
	11月	ロールパン ぎゅうにゅう チリコンカン ウインナーとやさいのソテー ヨーグルト														604 26.8 34.9 429	771 33.1 32.3 460
	12月	ごもくたきごみごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ しんたまねぎのみそしる														626 25.5 34.4 509	769 30.9 32.8 602
	13月	ごはん ぎゅうにゅう ピビンパ 【浮島中のみ】いたりたまご はるさめスープ フルーツあんぱんプリン														593 24.5 24.6 437	730 29.6 23.4 459
	14月	ごはん ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ キャベツとこまつなのいためもの つゆだくにくじゃが														606 22.5 26.7 361	753 27.0 25.1 404

※都合により献立・食材が変更になる場合があります。

行事等	日・曜日	こんだて	アレルギー原因物質特定7品目	あか				みどり				き		調味料	栄養価		
				主に体をつくるものになる食品				主に体の調子を整えるものになる食品				主にエネルギーのもとになる食品			小	中	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	糖質	脂質	たんぱく質(kcal)	たんぱく質(kcal)				
愛鷹小 5年生 なし	17 月	ごはん										こめ	こめあぶら	酒			
		ぎゅうにゅう いわしのにつけ													醤油 酢 塩	592 25.8 24.8 433	700 29.8 23.7 479
		いとこんぶとごぼうのきんぴら													醤油 みりん 酒		
		とうふとじゃがいものみそしる													こんごうぶしだし (かつお・いわし・さば)		
愛鷹小 5年生 なし	18 火	こくとうパン															
		ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき															
		キャベツとコーンのホットサラダ															
		ミネストローネスープ															
毎月19日 食育の日 【早ね・早おき・朝ごはん】																	
水	19	ひじきとコーンのピラフ															
		ぎゅうにゅう やさしいコロツケ															
		にくだんごとやさいのスープ															
木	20	ごはん															
		ぎゅうにゅう さばのなんぶやき															
		こまつなとたくあんのいためもの せんべいじる															
金	21	ごもくらめん (ちゅうかめん) (スープ)															
		ぎゅうにゅう あげぎょうざ															
		ハムとやさいのいためもの															
月	24	ごはん															
		ぎゅうにゅう くろはんべんおちやフライ															
		なすとナッツのみそいため ふじさんなるとのすましじる															
火	25	バターロールがたパン															
		ぎゅうにゅう ミートグラタン															
		キャベツとコーンのいためもの クープジュシー															
水	26	ごはん															
		ぎゅうにゅう にんじんしりしり															
		もずくスープ シークワサーゼリー															
木	27	ごはん															
		ぎゅうにゅう はっぽうさい															
		じゃがいもとごぎかなのあげに くだもの(パイナップル)															
金	28	ごはん															
		ぎゅうにゅう いりどうふ															
		ししゃものたつたあげ キャベツとあぶらあげのにびたし															

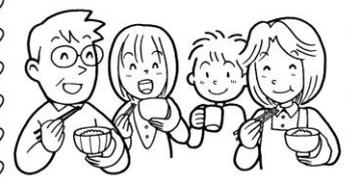
よい姿勢で食べていますか？



よい姿勢で食事をするとうちやすくなり、自分だけではなくまわりの人も気持ちよく食事をする事ができます。よい姿勢で食べるには、いすに深く座り、腰をピンと立て、背筋を伸ばし、足の裏をしっかりと床につけます。そして、背もたれに寄りかからず、机とおなかの間がこぶし一つ分あくようにします。

食事の時だけではなく、ふだんから姿勢をよくしたり、体のバランスをとる運動などをしたりすると姿勢を保つ筋肉をきたえることができます。御家庭でも姿勢に気をつけて食事をしてみてください。

みんなで食べるとおいしいね



ひとり食べるよりも、家族や友だちと楽しい会話をして食べる方が、食事がおいしく感じられます。