

★今月の目標【 マナーをまもってたのしく食事をしよう! 】 はしとスプーンを使い分けよう!

| 行事等 | 日・曜日 | こんだて | アレルギー原因物質特定7品目 | | | | あか | | みどり | | き | | 調味料 | 栄養価 | | |
|------|------|----------------|----------------|---|----|----|----------------|----|-------------------|----|-----------------|----|-----|----------|-------|--|
| | | | 小麦 | 卵 | 牛乳 | 大豆 | 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 | | | たんぱく質(a) | 脂質(b) | |
| | | | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 1 水 | | ごはん | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | |
| | | とりにくのごまみそやき | | | | | | | | | | | | | | |
| | | きりぼしだいこんのもの | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 木 | | ごはん | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | |
| | | はるまき | | | | | | | | | | | | | | |
| | | はるさめスープ | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 火 | | あげパン | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 【浮島中のみ】ねじりパン | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ポトフ | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 水 | | ごはん | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | |
| | | さばのやさいあんかけ | | | | | | | | | | | | | | |
| | | だいこんとえのきのみそしる | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 木 | | ごはん | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | |
| | | あつやきたまご | | | | | | | | | | | | | | |
| | | キャベツともやしのいためもの | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 金 | | うどん | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | |
| | | カレーなんばん | | | | | | | | | | | | | | |
| | | キャベツいりつくね | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 月 | | そぼろどん (ごはん) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ごまキムチじる | | | | | | | | | | | | | | |
| | | おこめのババロア | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 火 | | レーズンパン | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | |
| | | タンダーチキン | | | | | | | | | | | | | | |
| | | マセドアンサラダ | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 水 | | ごはん | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | |
| | | たちうおのからあげ | | | | | | | | | | | | | | |
| | | とうふとじゃがいものみそしる | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 木 | | ごはん | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | |
| | | スタミナやきにく | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ポイルドキャベツ | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 金 | | ごはん | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | |
| | | さんさいたきこみごはん | | | | | | | | | | | | | | |
| | | あじフライ | | | | | | | | | | | | | | |

毎月19日 食育の日 【早ね・早おき・朝ごはん】

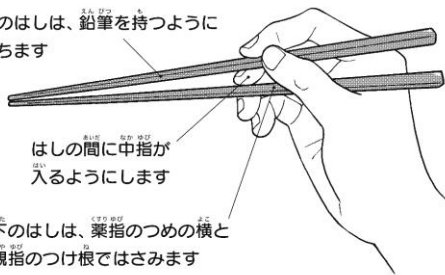
※都合により献立・食材が変更になる場合があります。



| 行事等 | 日・曜日 | ごはん | アレルギー原因物質特定7品目 | | | | | | | 調味料 | 栄養価 | | | |
|-----|------|-----|----------------|--------|-------|-----------|-----|----|----|-----|-----|--|---|---|
| | | | あか | | | みどり | | | | | き | | 小 | 中 |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 7群 | | 8群 | | | |
| | | ごはん | 魚・肉・卵・豆・豆腐製品 | 牛乳・乳製品 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | こく類 | 油類 | | | | | | |

はしの正しい持ち方

上のはしは、鉛筆を持つように持ちます



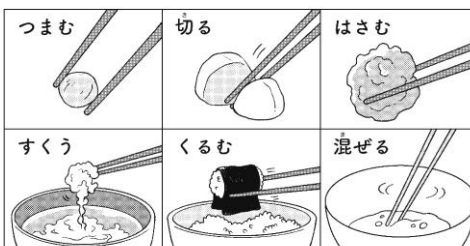
はしの間に中指が入るようにします

下のはしは、薬指のつめの横と親指のつけ根ではさみます

【はしを正しく持って食事をしましょう！】

はしを正しく持つと、小さな豆をつかむことができます。食事がしやすくなります。また、見た目も美しくなり、気持ちよく食事ができます。御家庭でも、はしの持ち方に気をつけながら食事をしてください。

はしの役割



はしには、つまむ・はさむだけではなく、様々な役割があります。はしを正しく持ち、使うことで指の使い方や力加減を習得することができます。