

2023年

5月

きゅうしょく・しょくい

給食&食育だより①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①・・・食事のマナー



曜日	月	火	水	木	金
	1日 小707kcal/中837kcal 小2.1g/中2.4g <small>こんだて献立と配膳の図</small>	2日 小600kcal/中728kcal 小2.7g/中3.3g <small>端午の節句献立</small>	3日 <small>憲法記念日</small>	4日 <small>みどりの日</small>	5日 <small>こどもの日</small>
あかの食品	牛乳 生あげ ぶたひき肉 みそ ちりめんじゃこ	牛乳 とり肉 油あげ ゆば とうふ かまぼこ かつお 青のり こんぶ			
きいろの食品	ごはん 砂糖 こめ油 ごま油 でんぶん チチミ ごま	ごはん だいず油 砂糖 ごま でんぶん セリー			
みどりの食品	にんじん もやし ねぎ ししいたけ たら たけのこ 切干だいこん ほうれんそう	たけのこ にんじん えのきたけ ほうれんそう かぶ きゅうり			
	8日 小681kcal/中818kcal 小2.7g/中3.4g <small>こんだて献立と配膳の図</small>	9日 小639kcal/中781kcal 小2.0g/中2.2g 	10日 小656kcal/中804kcal 小3.1g/中3.7g 	11日 小539kcal/中716kcal 小1.9g/中2.5g 	12日 小618kcal/中763kcal 小2.3g/中2.7g
あかの食品	牛乳 ぶた肉 海そうミックス かまぼこ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ あじ	牛乳 レバー入りウィンナー わかめ ひよこ豆 レバー入りメンチ だいず ハム	牛乳 とり肉 生あげ ちりめんじゃこ かんばち 青のり ハム	牛乳 とうふ 油あげ あさり みそ ハンバーグ かまぼこ
きいろの食品	ごはん 精麦 じゃがいも ルウ こめ油 ごま油 砂糖 ごま	ごはん じゃがいも でんぶん だいず油 砂糖	ごま丸パン マカロニ だいず油 赤いんげん豆 砂糖 こめ油	ごはん こめ油 じゃがいも 車ぶ 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん 砂糖 でんぶん こめ油
みどりの食品	たまねぎ にんじん トマト りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり	だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし ほうれんそう コーン	にんじん キャベツ セロリ エリンギ グリンピース きゅうり コーン	たけのこ にんじん きぬさや キャベツ きゅうり うめ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ

食事のマナー 守って食べよう

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人いやな思いをさせないようにすることが大切です。家族で楽しく食事ができるように、工夫してみましよう。

よい姿勢をつくるためのポイント

食器の持ち方

茶わん

4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

食器の並べ方

ごはんは左

汁物は右

副菜は左奥に (野菜のおかず)

主菜は右奥に (肉や魚などのおかず)

よい姿勢

- 机と体はこぶし1つ分あける
- 背もたれに寄りかからない
- 両足を床につける
- いすに深く座る

はし

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ましよう。

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よう。

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よう。

間違っただしのはし

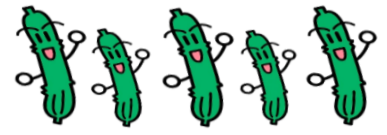
こんな持ち方をしていませんか？

スマホのながら食べはやめよう

食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。みんながスマホを使うと会話もなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましよう。



今月のテーマ②・・・食物アレルギーについて



曜日	月	火	水	木	金
献立と配膳の図	15日 小576kcal/中744kcal 小2.0g/中2.5g コーン ホイコーロー しゅうまい (1こ・2こ) ごはん 中華スープ	16日 小613kcal/中742kcal 小1.9g/中2.2g いり豆腐 子持ちししゃもフライ ごはん わかめのみそ汁	17日 小530kcal/中645kcal 小1.8g/中1.9g もともち きゅうりの豚肉の生姜焼き ゆかり和え ごはん えび入り 太平燕	18日 小646kcal/中792kcal 小2.0g/中2.3g 「減塩麦ティア献立の日」 さわかめの カレーきんぴら さけのマスタード焼き ごはん トマト肉じゃが	19日 小648kcal/中820kcal 小1.9g/中2.4g ちゅう(中のみ) ミニフィッシュ カラマンダリンポテトサラダ ソフトめん うま辛担々汁
	あかの食品 牛乳 とうふ やきふた みそ コーンしゅうまい ぶた肉	あかの食品 牛乳 わかめ 生あげ みそ とうふ 子持ちししゃもフライ ぶたひき肉	あかの食品 牛乳 とり肉 えび なると ぶた肉	あかの食品 牛乳 ぶた肉 さけ さわかめ さつまあげ	あかの食品 牛乳 ぶたひき肉 ぶたレバー みそ ツナ (中学のみ) ござかな
	きいろの食品 ごはん はるさめ こめ油 砂糖 ごま油 でんぷん	きいろの食品 ごはん じゃがいも だいたず油 こめ油 砂糖	きいろの食品 ごはん はるさめ こめ油	きいろの食品 ごはん じゃがいも オリーブオイル 砂糖 ごま油 ごま	きいろの食品 ソフトめん ごま ごま油 砂糖 じゃがいも こめ油
	みどりの食品 ねぎ もやし にんじん しいたけ いら えのきたけ キャベツ ピーマン りんご	みどりの食品 だいこん ねぎ にんじん ごぼう しいたけ グリンピース	みどりの食品 キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ きゅうり 赤しそ	みどりの食品 にんじん たまねぎ さやいんげん トマト ごぼう	みどりの食品 たまねぎ にんじん もやし いら ねぎ きくらげ きゅうり パセリ カラマンダリン
献立と配膳の図	22日 小617kcal/中723kcal 小2.0g/中2.3g じゃこ入り 絹揚げの おひたし 肉みそがけ ごはん 塩麹スープ	23日 小644kcal/中787kcal 小1.8g/中2.1g ごぼうサラダ いわしの オレンジ煮 ごはん わらびの みそ汁	24日 小652kcal/中788kcal 小3.6g/中4.4g スライスチーズ アスパラと フランクの ひじきの ケチャップソース ごまサラダ ナン 白いんげんの 豆乳ポタージュ	25日 小558kcal/中680kcal 小1.9g/中2.3g ごまめ さわらの 五目豆 西京焼き ごはん ならたま みそ汁	26日 小771kcal/中930kcal 小2.2g/中2.7g フルーツの ヨーグルト和え トマみそカレー豚丼 (トマみそカレー豚丼の具・ 季節の野菜添え・ごはん)
	あかの食品 牛乳 とり肉 とうふ かまぼこ 絹あげ ぶたひき肉 みそ ちりめんじゃこ	あかの食品 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ハム いわしのオレンジ煮	あかの食品 牛乳 ベーコン レバー入りフランク 豆乳 ひじき ツナ チーズ	あかの食品 牛乳 たまご みそ さわら だいす ちくわ こんぶ	あかの食品 牛乳 ぶた肉 みそ ヨーグルト
	きいろの食品 ごはん こめ油 砂糖 でんぷん	きいろの食品 ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	きいろの食品 ナン こめ油 じゃがいも ルウ 白いんげん豆 砂糖 ごま	きいろの食品 ごはん 砂糖	きいろの食品 ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも マスカットゼリー
	みどりの食品 にんじん だいこん まいたけ しいたけ こまつな もやし ほうれんそう	みどりの食品 わらび えのきたけ にんじん ねぎ ごぼう きゅうり コーン	みどりの食品 たまねぎ にんじん パセリ きゅうり アスパラガス	みどりの食品 いら にんじん たけのこ えのきたけ ごぼう さやいんげん たまねぎ	みどりの食品 たまねぎ エリンギ アスパラガス トマト みかん缶 バイン缶 もも缶
献立と配膳の図	29日 小633kcal/中765kcal 小2.0g/中2.3g きゅうりの スタミナ たくあん和え レバー ごはん みそコーン スープ	30日 小616kcal/中709kcal 小2.0g/中2.2g じゃがいもの いかの ソースきんぴら みそマヨ焼き ごはん 厚揚げの みそ汁	31日 小722kcal/中879kcal 小2.8g/中3.5g みしょうかん カリポリ アーモンドサラダ ポークカレー (麦ごはん)	今月の予定 15日(月) 燕中等なし 22日(月) 小池小・大関小・小中川小なし 29日(月) 燕東小・燕西小・燕南小・燕北小・松長小なし	
	あかの食品 牛乳 ぶたひき肉 みそ ぶたレバー とり肉	あかの食品 牛乳 生あげ みそ いか ぶた肉 青のり	あかの食品 牛乳 ぶた肉 青だいす 豆乳	つばめしじまん 燕市自慢の ブランドきゅうり 5月17日(水) 「もともちきゅうりの ゆかり和え」 で給食に登場します! お楽しみに!	
	きいろの食品 ごはん こめ油 ごま油 でんぷん だいたず油 ごま 砂糖	きいろの食品 ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめ油	きいろの食品 ごはん 精麦 じゃがいも ルウ こめ油 アーモンド 砂糖	もともち きゅうり をいただきました みなさんは「もともちきゅうり」 を知っていますか? 「もともちきゅうり」は、燕市の ブランドきゅうりで、出荷が県内最速 でスタートしています。また、甘みと 香りが強く、皮が薄くてやわらかいの が特徴です。 燕市の子どもたちに地域の特産物 である「もともちきゅうり」を味わっ てもらいたいと、昨年に引き続き、 寄贈していただきました。	
	みどりの食品 たまねぎ もやし にんじん ねぎ コーン いら きゅうり たくあん	みどりの食品 しめじ ほうれんそう にんじん ねぎ パセリ きくらげ ピーマン	みどりの食品 たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご トマト キャベツ きゅうり コーン みしょうかん		

知っておこう!
食物アレルギーのこと

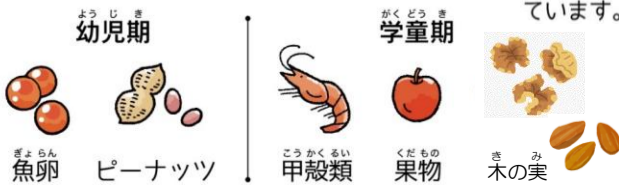
食物アレルギーがある人もない人も食物アレルギーについて知り、みんなで協力して気を付けましょう。

食物アレルギーの原因食物

食物アレルギーの原因として多い食物



新規発症例で多い食物



全年齢において食物アレルギーの原因食物として多いのは「鶏卵」、「牛乳」、「小麦」です。また、幼児期は、「魚卵」、「ピーナッツ」、学童期は、「甲殻類」、「果物」、「木の实」などが新たな原因になっています。

「食べられない」こともある

好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などにより、これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。

食物アレルギーかなと?と思ったら、学校から「学校生活管理指導表」をもらい、医師の診断を受けましょう。