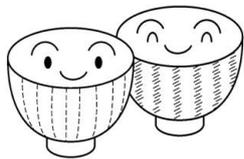


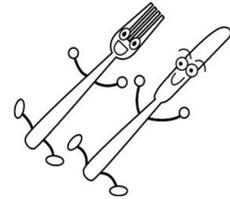


給食だより 8月

夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。まだ暑い日が続きますが、1日3食きちんと食べ、早寝、早起きで生活のリズムをもとに戻し、夏の疲れが残らないようにしましょう。



食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう



食事マナーの基本

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

姿勢を正そう

良い姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのびた状態です。



他人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話をしたり、食事中にぶさわしくない話をしたりすると、他の人の迷惑になるので気をつけましょう。

将来 いろいろな人と楽しく 会食をするために



皆さんが大人になると、年が離れた人や違う国の人など、様々な人と会食をする機会があります。その時に、基本的なマナーを身につけていると、とても役に立ちます。逆にマナーを知らないと、恥ずかしい思いをすることもあるので、今のうちから少しずつ身につけるようにしましょう。

食器をきちんと 持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

感謝の気持ちを 忘れないようにしよう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

予 定 献 立 表				
※牛乳は毎日つきます。				8月21日(金)
※材料の都合により献立が変更になる場合があります。				ナン キーマカレー マセドアンサラダ すいか
※25日の誕生日給食は8月生まれの人にケーキを出します。				エネルギー853kcal 蛋白質32.9g 脂質36.2g
8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
ご飯 スタミナソテー 切り干し大根のサラダ みそ汁 オレンジ	<誕生日給食> タコライス 花野菜のサラダ オニオンスープ	ご飯 鶏となすの三杯酢 キャベツのピーナッツあえ おくずかけ	あんかけ焼きそば 中華サラダ ヨーグルト	ご飯 あじの香味焼き 野菜のそぼろ煮 みそ汁 冷凍パイナップル
エネルギー863kcal 蛋白質31.8g 脂質25.0g	エネルギー936kcal 蛋白質34.4g 脂質34.4g	エネルギー863kcal 蛋白質32.0g 脂質24.9g	エネルギー816kcal 蛋白質35.8g 脂質21.8g	エネルギー832kcal 蛋白質36.5g 脂質18.9g
8月31日(月)	夏野菜を たくさん食べよう			
豚キムチ丼 キャロットサラダ かぶと卵のスープ				
エネルギー813kcal 蛋白質30.8g 脂質23.4g				