



一人で食事をするよりも、家族や友だちと食事をした方がおいしく感じることができますね。  
反対に「マナー違反」の食べ方をしている人がいると、いやな気持ちになることもあります。食事をするときに忘れてはいけないマナーを身につけ、みんなが楽しい給食の時間にしましょう。

## 『食事のマナー』を知ろう

|                                                                                                                              |                                                                                                                                           |                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b> 食べる前は石けんで手を洗いましょう。</p>          | <p><b>2</b> 感謝の気持ちを込めて『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしましょう。</p>  | <p><b>3</b> 食器や箸は正しい持ち方で食べましょう。</p>  |
| <p><b>4</b> 食べ物が口に入ったまま話さないようにしましょう。</p>  | <p><b>5</b> 食事中は立ち上らないで静かに食べましょう。</p>                 | <p><b>6</b> 食後はしっかり歯磨きをしましょう。</p>  |

## ～今月の能生食材～「たけのこ」「うど」「宗八かれい」

### たけのこ

たけのこは1日に10cm以上、ときには1m以上も伸びることがあります。そのため、旬の時期はたけのこをとるために、農家は大忙しです。この時期にしか味わえません。7日（金）に『たけのこごはん』でいただきます。



### うど

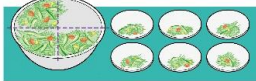
うどは、漢字で「独活」と書きます。数少ない日本原産の野菜の1つです。13日（木）のジオ給食の日に「山菜きんぴら」になって登場します。うどの独特の苦みを味わってみましょう♪味覚の幅が広がりますよ！

### 宗八かれい

唐揚げやフライ、干物にするとおいしい魚です。今月は、13日（木）のジオ給食の日に、唐揚げにしてネギソースをかけていただきます♪

★しいたけは、通年、大沢地区の小杉さんのものを使わせていただいています。



| 月                                                                                                       | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 水                                                                                               | 木                                                                                                                                              | 金                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>憲法記念日<br>         | 4<br>みどりの日<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5<br>こどもの日<br> | 6<br>牛乳<br>麦ご飯<br>ポークビーンズカレー<br>ツナサラダ<br>フルーツのヨーグルトあえ                                                                                          | 7<br><br>牛乳<br>たけのこごはん<br>ししゃもフリッター<br>のりナッツあえ<br>なめこのみそ汁 |
| 10<br>牛乳<br>中華めん<br>ごまみそラーメンスープ<br>煮たまご<br>塩ナムル                                                         | 11<br>牛乳<br>ご飯<br>さばの香り焼き<br>ひじきの炒め煮<br>キャベツと油揚げのみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 12<br>牛乳<br>ご飯<br>ハンバーグのデミグラスソース<br>ジャーマンポテト<br>レタススープ                                          | 13 ジオ給食<br>牛乳<br>ご飯<br>宗八カレイのネギソース<br>山菜きんぴら<br>もやしのみそ汁<br> | 14<br>牛乳<br>麦ご飯<br>鶏そぼろ丼(セルフ)<br>酢の物<br>にらとうふのみそ汁<br>ヨーグルト                                                                                   |
| 17<br>牛乳<br>ご飯<br>家常豆腐<br>華あえ<br>コーン卵スープ                                                                | 18<br>牛乳<br>ご飯<br>いかの米粉竜田揚げ<br>おかかあえ<br>白玉だんご汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 19<br>牛乳<br>丸パン(セルフバーガー)<br>照り焼きチキン<br>スライスチーズ<br>フレンチサラダ<br>ミネストローネ                            | 20<br>牛乳<br>ご飯<br>さわらの塩麴焼き<br>アーモンドあえ<br>豆乳のみそ汁                                                                                                | 21<br>牛乳<br>ご飯<br>たれかつ<br>塩昆布あえ<br>うちまめのみそ汁<br>練乳いちごゼリー                                                                                      |
| 24<br>ジオサイト活動<br>    | 25<br>牛乳<br>ご飯<br>ホイコーロー<br>コーンバターポテト<br>もずくスープ<br>チーズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 26<br>牛乳<br>ご飯<br>鮭のれもんしょうゆかけ<br>しらたきのつるつる炒め<br>厚揚げのみそ汁                                         | 27<br>牛乳<br>ご飯<br>ねぎツナチーズ卵焼き<br>五菜あえ<br>車ふときぬさやのみそ汁<br>アーモンドフィッシュ                                                                              | 28<br>牛乳<br>ご飯<br>アジフライソース<br>アスパラとナッツのサラダ<br>おじゃがもちスープ                                                                                      |
| 31<br>ジオサイト活動予備日<br> | <div> <div> <div>☆給食の盛り付けポイント☆</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜてから盛り付けます。</li> <li>おかずは、24人分の場合、全体を4等分したところから6人分を配るような目の目安をつけると、配膳しやすくなります。</li> </ul> </div> <div>   </div> </div> |                                                                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                                              |