給食だより №.6

令和6年10月31日 川崎市立西菅小学校

がつ こんだて しょうかい ◆11月の献立の紹介◀

まい時期なので、2点かい汁物や季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。 特に日本の食文化について*考*えられる献立を取り入れています。

◇◇給食で使用する季節の食品◇◇

◇◇ 「和食の日」の行事食(II月2I日)◇◇

ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五目きんぴら 豆腐と大根のとろみ汁

11月24日は、「1124(いいにほんしょく)」の語名合わせから、「和後」の文化を売り、伝えていくことの大切さを考える日として、「和食の日」に制定されました。いろいろな食材を使うことが多い和食は、体に必要な3つの働き「体をつくるもとになる」「体の調子を整える」「エネルギーのもとになる」の栄養素をバランスよくとることができます。

◇◇はじめて給食に登場する献立 「もやしのおかか炒め」(11月25日)◇◇

下ゆでした野菜をごま油で炒め、砂糖としょうゆで調味したあとに、青みのチンゲン菜とから炒りしたけずり節、 白いりごまを加えて作ります。

がつぶんかていはいふこんだてひょう 11月分家庭配布献立表について、記載内容に訂正がありましたのでお知らせします。

へんこうないよう 【変更内容】

11月21日(木)「豆腐と大根のとろみ汁」えのきたけ3g→5g

なお、エネルギー・たんぱく質の数値に変更はありません。よろしくお願いいたします。

意識していますか?食事のマナ

間りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを持ることが 大切です。給食時間の様子をのぞくと、マナーが乱れている人を見かけることが あります。給食や家庭での食事を通して基本的なマナーを身につけましょう。

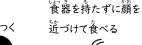
上にい姿勢

- ●背筋を伸ばす
- ●いすに深く腰掛ける
- ●床に足をつく
- ●就とおなかの間を こぶし1個労くらい あける



やりがちなマナー違属







🔊 はしの持ち方





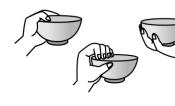
■おわんの持ち方

●親指をおわんのふちに 添え、残りの指でおわん の底を支える。



米 やりがちなマナー違反





② 食事中に気をつけたいこと

- ●食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。
- ●周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。
- ●かむときはロを閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。
- ●食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。

