



# 給食だより

令和2年5月18日  
音更町内小中学校

## 5月のこんだて

### 食事のマナーについて

食事には栄養素をとる以外にも、人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする役割があります。食事のマナーは相手にいやな気持ちをさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。みんなで楽しい給食時間を過ごすために、基本の食事のマナーを身に付けましょう。

#### ○基本の食事のマナー

<p>食事のあいさつをきちんとしよう</p>	<p>食器は手に持って食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

#### ○よい姿勢で食べよう

姿勢を正して食べていますか？よい姿勢にするためのポイントを紹介します。

##### よい姿勢をつくるためのポイント

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



	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
18日(月)・19日(火)	きゅうりづけ わかめごはん みそけんちん	ごはん	わかめ	
	きゅうり漬け 牛乳	じゃがいも		人参 長ねぎ 大根 ごぼう 白菜 椎茸
			牛乳	きゅうり
20日(水)・21日(木)	はくさいのナムル ごはん マーボーはるさめ	ごはん		
	マーボー春雨 白菜のナムル 牛乳	春雨	豚肉	人参 玉ねぎ たけのこ 椎茸 ニラ
			鶏肉	白菜 もやし (または小松菜)
22日(金)・25日(月)	あさづけ ごはん にくだんごのあんかけ	ごはん		
	肉団子のあんかけ 浅漬け 牛乳		肉団子	白菜 人参 長ねぎ 椎茸 もやし (または小松菜)
				キャベツ きゅうり 人参
26日(火)・27日(水)	あつやきたまご たきこみごはん だいこんのみそしる	ごはん		
	炊き込みごはん 大根のみそ汁 厚焼き卵 牛乳	ごはん	油揚げ 鶏肉 ひじき	ごぼう 人参 椎茸 たけのこ
			油揚げ	大根 人参 長ねぎ
28日(木)・29日(金)	フルーツココ チキンカレー	ごはん 麦 じゃがいも	鶏肉	人参 玉ねぎ パセリ
	フルーツココ 牛乳	ナタデココ		黄桃 パイン
			牛乳	

#### ○お知らせ

- ・分散登校のため、2日分の献立の記載となっております。
- ・アレルギー対応をしているご家庭は、事前にお渡しした5月分のアレルギー献立資料をお子さんの登校日の献立と照らし合わせて、アレルギー物質がないかご確認をお願いします。
- ・物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。

#### 【学校給食の現場で働きませんか？】

音更町学校給食協議会では学校給食の調理の現場で働いていただける方を募集しています。週2~3日、年間100日程度働くことができる補助員さんも募集しています。雇用条件の詳細や、応募方法等については、音更町学校給食協議会 (TEL: 0155-42-2111内線764) までお問い合わせください。