

☆大切にしたい「食事のマナー」

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べ物大切にするといいこともマナーのひとつです。

＜食事中の姿勢に注意しましょう＞

正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃（お腹）を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。食卓とテーブルの間はこぶしひとつ分あけて、椅子に深く腰掛けて背筋をのばします。

① テーブルが胸の位置より高い場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高く

② 椅子に深く腰掛けると足が床に届かない場合



背中や後ろにクッションや座布団を置く

③ 足の裏が床につかない場合



踏み台などを置く

☆感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後は、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育てることは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。



＜食事中に気を付けたマナー＞

食事中は立ち歩かない

口に物を入れて話さない

食事中には遊ばない



日	曜	主 食	副 食	お や つ ☆印は手作りおやつです	栄養価	食 べ も の の は た ら き おもにからだをつくるおもに熱や力のもとになるおもにからだの調子を整える
2	月	ごはん	スパイシーチキン・ブロッコリーともやしの花かつお和え・さつまいもと玉ねぎのみそ汁	ヨーグルト 清見オレンジ	牛乳 エネルギー：445kcal たんぱく質：19.3g 脂質：12.4g 食塩相当量：1.2g	牛乳、鶏肉、かつお節、煮干し、みそ、ヨーグルト 米、みりん、さつまいも
3	火	ごはん	赤魚のムニエル・キャベツとわかめのイタリアンサラダ・こまつなとしめじのコンソメスープ・バナナ	ビスケット ひなまつり ひなまつり三色ゼリー	牛乳 エネルギー：479kcal たんぱく質：18.4g 脂質：15.1g 食塩相当量：1.7g	牛乳、赤魚、わかめ 米、ビスケット、小麦粉、バター、ひなまつり、三色ゼリー
4	水	ちらし寿司	エビフライ・ほうれんそうのごま和え・豆腐となめこのすまし汁・パイン缶	せんべい クリームコンフェ	牛乳 エネルギー：601kcal たんぱく質：18.0g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.4g	牛乳、のり、えび、木綿豆腐、かつお節、こんぶ 米、せんべい、みりん、三温糖、小麦粉、パン粉、油、こま、クリームコンフェ
5	木	ごはん	豚肉のしょうが焼き 切干大根のポン酢和え キャベツと油揚げのみそ汁・バナナ	ビスケット ☆チヂミ（ちくわ）	牛乳 エネルギー：499kcal たんぱく質：22.0g 脂質：16.5g 食塩相当量：1.8g	牛乳、豚肉、油揚げ、煮干し、みそ、竹輪 米、ビスケット、三温糖、小麦粉、パン粉、油、こま油
6	金	ごはん	酢鶏・ブロッコリー中華サラダ・もずくスープ・清見オレンジ	せんべい ☆のりチーストースト	牛乳 エネルギー：479kcal たんぱく質：19.9g 脂質：15.9g 食塩相当量：2.0g	牛乳、鶏肉、豆腐竹輪、もずく、チーズ、のり、ジョア 米、せんべい、かたくり粉、油、三温糖、パン、マヨネーズ
7	土	ハヤシ	バナナ	せんべい パン	牛乳 エネルギー：470kcal たんぱく質：15.9g 脂質：13.6g 食塩相当量：1.4g	牛乳、豚肉 米、せんべい、じゃがいも、ハヤシルウ、パン
9	月	ごはん	豚丼煮・ほうれんそうともやしのナムル・えのきたけとたまねぎのみそ汁	せんべい バナナ	牛乳 エネルギー：415kcal たんぱく質：17.9g 脂質：12.2g 食塩相当量：1.1g	牛乳、豚肉、煮干し、みそ 米、せんべい、しらたき、油、三温糖、みりん、こま油
10	火	ごはん	焼きそばの甘酢漬・ブロッコリーとコーンのサラダ・豆腐としめじのすまし汁・バナナ	ビスケット ☆パンネあべかわ	牛乳 エネルギー：539kcal たんぱく質：23.9g 脂質：19.5g 食塩相当量：1.0g	牛乳、そば、木綿豆腐、かつお節、こんぶ、きな粉 米、ビスケット、かたくり粉、油、三温糖、マカロニ
11	水	ごはん	納豆ボール・ひじきの煮物・コーンスープ・パイン缶	せんべい ☆ボンボコスイートポテト	牛乳 エネルギー：618kcal たんぱく質：20.5g 脂質：23.5g 食塩相当量：1.4g	牛乳、納豆、鶏ひき肉、ひじき、みそ、油揚げ、かつお節、ベーコン 米、せんべい、かたくり粉、油、しょうが、ポテト、マヨネーズ、きんぴら、バター、いちごジャム
12	木	ごはん	さけのみそマヨ焼き・春雨の酢の物・豆腐とチンゲンサイのすまし汁・バナナ	ビスケット ☆手作りりんごゼリー	牛乳 エネルギー：448kcal たんぱく質：18.0g 脂質：11.1g 食塩相当量：1.4g	牛乳、さけ、みそ、かまぼこ、木綿豆腐、かつお節、こんぶ 米、ビスケット、マヨネーズ、みりん、はるさめ、三温糖
13	金	ごはん	肉じゃが・小松菜としめじのツナ和え・ふとなめこのみそ汁・清見オレンジ	せんべい バームクーヘン	牛乳 エネルギー：519kcal たんぱく質：21.2g 脂質：17.1g 食塩相当量：1.5g	牛乳、豚肉、ツナ、わかめ、煮干し、みそ 米、せんべい、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、ふ、バームクーヘン
14	土	ちゃんぽんめ	バナナ	せんべい パン	牛乳 エネルギー：359kcal たんぱく質：15.0g 脂質：11.8g 食塩相当量：0.9g	牛乳、豚肉、かまぼこ 中華めん、せんべい、油、パン
16	月	ごはん	まさご揚げ・ブロッコリーとキャベツのポン酢和え・じゃがいもとたまねぎのみそ汁	せんべい バナナ	牛乳 エネルギー：483kcal たんぱく質：20.2g 脂質：16.4g 食塩相当量：1.5g	牛乳、木綿豆腐、えび、ひじき、しらす干し、かつお節、油揚げ、煮干し、みそ 米、せんべい、かたくり粉、油、じゃがいも
17	火	ごはん	回鍋肉風・ほうれん草ともやしののり和え・チンゲンサイときくらげの中華スープ・清見オレンジ	ヨーグルト ☆食パンきなこトースト	牛乳 エネルギー：456kcal たんぱく質：19.8g 脂質：11.8g 食塩相当量：1.2g	牛乳、豚肉、みそ、のり、ヨーグルト、きな粉 米、三温糖、かたくり粉、油、パン
18	水	カレーライス	トンカツ・キャベツサラダ パイン缶	せんべい お祝いいちごゼリー	牛乳 エネルギー：563kcal たんぱく質：20.2g 脂質：23.3g 食塩相当量：1.4g	牛乳、鶏肉、豚肉 米、せんべい、じゃがいも、カレー粉、小麦粉、パン粉、お祝いいちごゼリー
19	木	ごはん	さばバーグ・切干大根とくわがめのみそ汁・えのきたけのすまし汁・清見オレンジ	ビスケット ☆クラッカーサンド（いちごジャム）	牛乳 エネルギー：516kcal たんぱく質：19.3g 脂質：19.3g 食塩相当量：1.1g	牛乳、さば、木綿豆腐、かつお節、くわがめ、こんぶ 米、ビスケット、パン粉、かたくり粉、みりん、三温糖、こま、ごま油、クラッカー、いちごジャム
21	土	わかつめ	パイン缶	せんべい パン	牛乳 エネルギー：314kcal たんぱく質：11.7g 脂質：9.6g 食塩相当量：1.3g	牛乳、わかめ、かまぼこ、こんぶ、かつお節 干しうどん、せんべい、みりん、パン
23	月	ごはん	豚肉の焼肉風・スパゲティサラダ・たまねぎとなめこのみそ汁	せんべい バナナ	牛乳 エネルギー：459kcal たんぱく質：18.8g 脂質：13.8g 食塩相当量：1.8g	牛乳、豚肉、ウインナー、みそ、煮干し、ジョア 米、せんべい、油、スパゲッティ、マヨネーズ
24	火	ごはん	カラスカレイの青のりフライ・ブロッコリーともやしのごま和え・とうふとわかめのすまし汁・清見オレンジ	ビスケット ☆レモンクッキー	牛乳 エネルギー：510kcal たんぱく質：24.2g 脂質：17.0g 食塩相当量：1.1g	牛乳、かれい、あおのり、木綿豆腐、わかめ、かつお節、こんぶ、豆腐 米、ビスケット、小麦粉、パン粉、油、こま、ホットケーキ粉、グラニュー糖
25	水	肉うどん	ウインナー・キャベツとひじきのサラダ・バナナ	せんべい ☆ゆかりおにぎり	牛乳 エネルギー：412kcal たんぱく質：13.6g 脂質：12.5g 食塩相当量：1.6g	牛乳、豚肉、かつお節、こんぶ、ウインナー、ひじき 干しうどん、せんべい、みりん、三温糖、米
26	木	ごはん	煮込みハンバーグ・こまつなとキャベツののり和え・野菜コーンスープ・清見オレンジ	ビスケット ☆ジャムサンド（ブルーベリージャム）	牛乳 エネルギー：554kcal たんぱく質：20.3g 脂質：19.4g 食塩相当量：1.6g	牛乳、合いびき肉、のり 米、ビスケット、パン粉、油、三温糖、じゃがいも、ポテト、マヨネーズ、パン、ブルーベリージャム
27	金	ごはん	ちくわのカレー揚げ・ほうれん草ともやしの花かつお和え・油揚げとえのきたけのみそ汁・バナナ	せんべい 米粉クッキー	牛乳 エネルギー：508kcal たんぱく質：17.8g 脂質：17.5g 食塩相当量：1.4g	牛乳、ちくわ、かつお節、油揚げ、煮干し、みそ 米、せんべい、小麦粉、油、米粉クッキー
28	土	みそラーメン	バナナ	ビスケット パン	牛乳 エネルギー：380kcal たんぱく質：17.4g 脂質：12.0g 食塩相当量：1.3g	牛乳、豚肉、かまぼこ、油、パン 中華めん、せんべい、油、パン
30	月	カレーライス	しゅうまい・こまつなとしめじのごま和え	せんべい バナナ	牛乳 エネルギー：502kcal たんぱく質：20.9g 脂質：17.9g 食塩相当量：1.6g	牛乳、豚肉、しゅうまい 米、せんべい、じゃがいも、油、カレー粉、こまつな
31	火	ごはん	鶏肉の照り焼き・マカロニサラダ・じゃがいもとベーコンのコンソメスープ・パイン缶	ビスケット ヨーグルト	牛乳 エネルギー：496kcal たんぱく質：18.3g 脂質：17.5g 食塩相当量：1.3g	牛乳、鶏肉、ツナ、ヨーグルト 米、ビスケット、かたくり粉、油、三温糖、みりん、マヨネーズ、じゃがいも