

☆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、食べ物を大切にすることといった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けて、椅子に深く腰掛けて背筋をのばします。



お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高く
 背中のは後ろにクッションや座布団を置く
 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へありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、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 ぎ 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	にんにく、ブロッコリー、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、清見オレンジ
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、小麥粉、パン粉、油、こまつな、ひなまつり三色ゼリー	キャベツ、にんじん、コーン、こまつな、たまねぎ、しめじ、バナナ
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：18.6g 脂質：19.9g 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	にんじん、かんぴょう、しいたけ、れんこん、ほうれんそう、えのきたけ、なめこ、たまねぎ、ねぎ、パイン缶
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：16.9g 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、油、チヂミミックス、ごま油	たまねぎ、ピーマン、しょうが、切干だいこん、もやし、きゅうり、きくらげ、にんじん、キャベツ、ねぎ、バナナ、にら、コーン
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	たまねぎ、ピーマン、しいたけ、たけのこ、にんじん、ケチャップ、ブロッコリー、キャベツ、しめじ、ねぎ、清見オレンジ
7	土	ハヤシライス	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	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ケチャップ、バナナ
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、ごま油	たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン、えのきたけ、ねぎ、バナナ
10	火	ごはん	焼きそばの甘酢漬け・ブロッコリーとコーンのサラダ・豆腐としいたけのすまし汁・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	ブロッコリー、きゅうり、にんじん、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、バナナ
11	水	ごはん	納豆ボール・ひじきの煮物・コンソメスープ・パイン缶	せんべい ☆ボンボクスイートポテト	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、三温糖、マヨネーズ、きんぴら、バター、いちごジャム	コーン、ねぎ、にんじん、干しいたけ、グリーンピース、たまねぎ、パイン缶
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：11.1g 脂質：11.8g 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、はるまき、三温糖	きゅうり、きくらげ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、バナナ、りんごジュース
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、ぶ、バームクーヘン	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、こまつな、しめじ、なめこ、ねぎ、清見オレンジ
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：0.8g	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、せんべい、油、パン	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、バナナ
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：20.0g 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	にんじん、にら、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、バナナ
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	キャベツ、にんにく、ほうれんそう、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きくらげ、清見オレンジ
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：683kcal 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、油、カレーパウダー、小麦粉、パン粉、お祝いいちごゼリー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、パイン缶
19	木	ごはん	さばパグ・切干大根とくわがめのナムル・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：17.0g 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、ぶ、クラッカー、いちごジャム	たまねぎ、しょうが、切干しいたけ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、清見オレンジ
21	土	わかめうどん	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	たまねぎ、にんじん、ねぎ、パイン缶
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、スパゲティ、マヨネーズ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、なめこ、ねぎ、バナナ
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・とろ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、豆乳	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	ブロッコリー、もやし、コーン、にんじん、ねぎ、清見オレンジ、レモン果汁
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 お茶 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	たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ、ゆかり
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・野菜コンソメスープ・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：654kcal たんぱく質：17.8g 脂質：19.4g 食塩相当量：1.6g	牛乳、合いひき肉、のり	米、ビスケット、パン粉、油、三温糖、じゃがいも、ポスタージェスコン、パン、ブルーベリージャム	たまねぎ、ケチャップ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、清見オレンジ
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：608kcal たんぱく質：17.8g 脂質：19.9g 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	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、バナナ
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、みそ	中華めん、せんべい、油、パン	コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、バナナ
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、カレーパウダー、こま	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、バナナ
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：17.9g 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、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、パイン缶