

5月給食だより

水沢学校給食センター

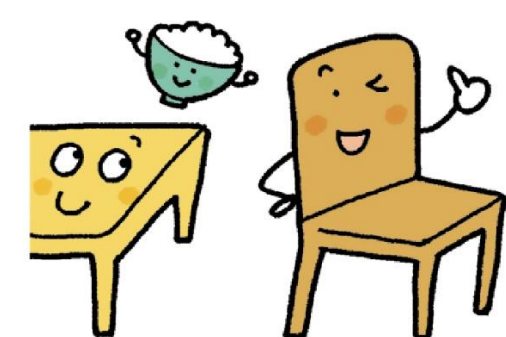
5月の給食目標 食事のマナーを身に付けよう

新年度が始まり、ひと月が過ぎました。5月は過ごしやすい季節ですが、急に気温が上がることもあり、体が暑さになれていないため、熱中症に注意が必要です。疲れも出てくる頃なので、大型連休でリフレッシュをし、体調をととのえていきましょう。生活リズムを整えるには、早寝早起きに加えて、朝ごはんをしっかり食べることです。体の目覚ましスイッチは朝ごはんを押すことができます。1日の始まりを元気にスタートできるように必ず朝ごはんを食べてから登校しましょう。

◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

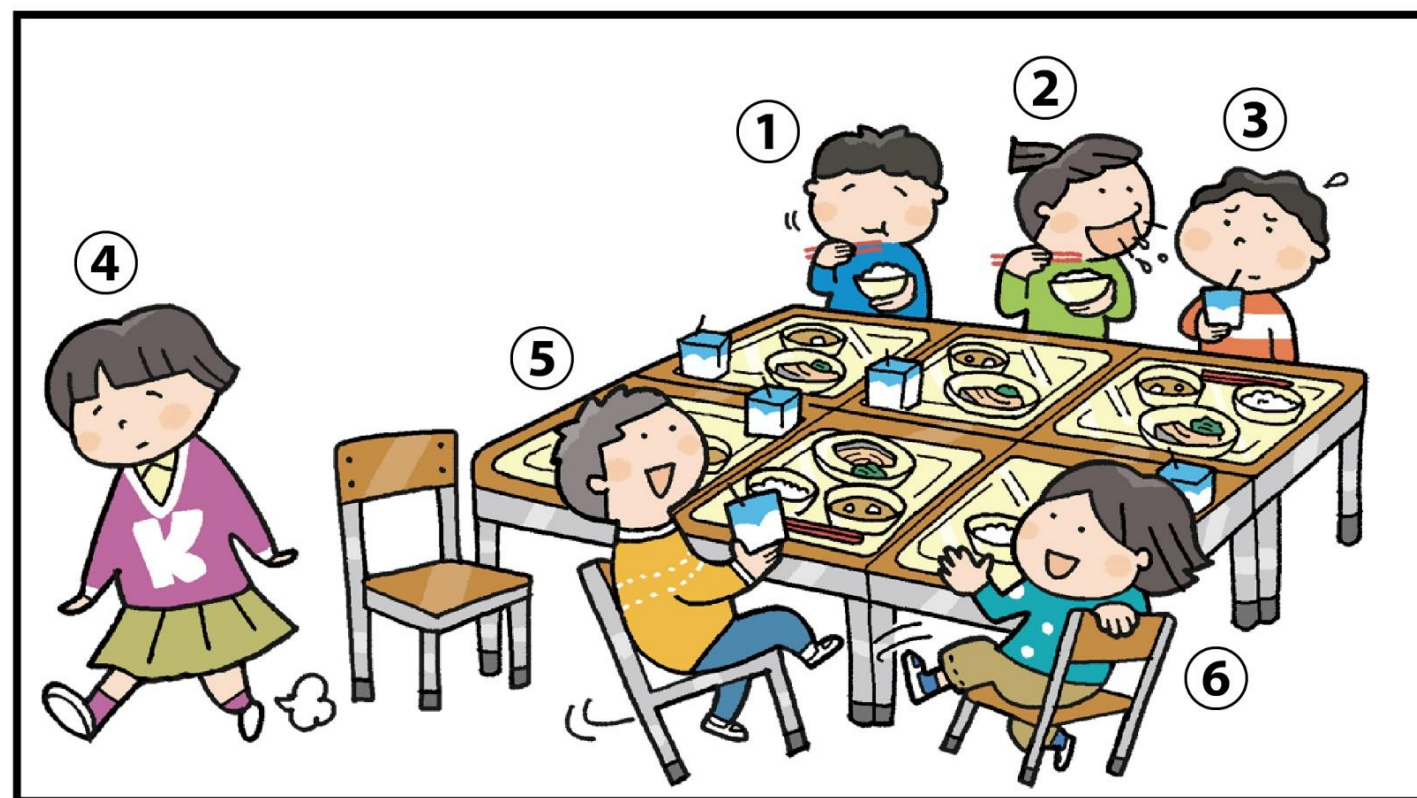
食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。家族で楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

マナー違反って どんなこと？

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



マナー違反の答えは裏面の下にあるよ！

令和8年5月 水沢小学校 献立表(前半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1金			ごはん			米	682 kcal	
			とりにくのレモンあえ	鶏肉	レモン,パセリ	片栗粉,米粉,油,砂糖	26.5 g	
			しろいぼうしのなつみかんはあるかなサラダ	ツナ	キャベツ,きゅうり,コーン,甘夏缶	油,砂糖	25.4 g	
7木	こどもの日		たけのこのかきたまみそしる	たまご,豆腐,みそ	たけのこ,玉ねぎ,にんじん,ねぎ	じゃがいも,片栗粉	2.2 g	
			コシヒカリごはん				米	667 kcal
			セルフませずしのぐ	油揚げ,たまご	かんぴょう,えだまめ,にんじん,しょうが	油,砂糖	23.7 g	
			あおなごまネズあえ	ハム	にんじん,キャベツ,青菜	ノンエッグマヨネーズ,ごま	22.7 g	
			こどものひスープ	もずく,豆腐,かまぼこ	たけのこ,にんじん,チンゲンツアイ,ねぎ		2.6 g	
8金	グリーン		ミニささだんご			笹団子		
			ごはん				米	674 kcal
			たべてびっくりグリーンカレー	豚肉,牛乳	にんじん,玉ねぎ,ごまつな,ほうれんそう,しめじ,しょうが,にんにく,りんご	じゃがいも,油	23.8 g	
11月			グリーンサラダ	かまぼこ	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	油,砂糖	20.4 g	
			まっちゃまめ	大豆		黒砂糖	2.0 g	
			ごはん				米	611 kcal
12火			ホイコーローライスのぐ	豚肉	玉ねぎ,キャベツ,青ピーマン,きくらげ,にんにく,しょうが	油,砂糖,片栗粉,油	24.8 g	
			サンラータン	豚肉,豆腐,たまご	にんじん,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,しょうが	油,片栗粉	19.4 g	
			れいとうパン		パン		2.0 g	
13水			ごはん			米	608 kcal	
			あつあげの Tandry チーズやき	生揚げ,ヨーグルト,チーズ			24.8 g	
			ノリノリサラダ	ハム,きざみのり	えのき,しめじ,キャベツ,きゅうり	油,砂糖,ごま	20.2 g	
14木			とりにくごとはるさめのスープ	鶏肉	チンゲンツアイ,もやし,にんじん,ねぎ,きくらげ,玉ねぎ	はるさめ,油	2.2 g	
			コシヒカリごはん				米	692 kcal
			アジフライ	あじ		油,薄力粉,パン粉	26.5 g	
			てづくりタルタルソース		玉ねぎ,ピクルス	ノンエッグマヨネーズ	25.9 g	
			ツナとわかめのごまずあえ	ツナ,わかめ	キャベツ,しょうが	ごま	2.3 g	
15金			みそけんちんじる	鶏肉,豆腐,油揚げ,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,こんにゃく	じゃがいも,油		
			ごはん				米	616 kcal
			がんもどきのそばろに	がんもどき,鶏肉	しょうが,いんげん	砂糖,油,片栗粉	24.9 g	
18月			わらびいりそくせきづけ	塩昆布	たくあん,わらび水煮,きゅうり,にんじん,キャベツ		19.1 g	
			とうにゅうきのこじる	豚肉,みそ,豆乳	えのき,まいたけ,しめじ,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,こんにゃく	じゃがいも	2.2 g	
			ごはん				米	584 kcal
18月			すきやきたまごやき	たまご,豚肉,豆腐	にんじん,ねぎ,こんにゃく	油,砂糖	23.5 g	
			ひじきいりサラダ	ひじき,油揚げ,大豆	キャベツ,きゅうり,にんじん	砂糖,油	18.5 g	
			きりぼしのさわにふうじる	豚肉	切干しいたけ,にんじん,干しいたけ,ごぼう,みずな		2.2 g	
18月			ごはん			米	655 kcal	
			あおじそ入りガバオライスのぐ	豚肉,大豆	玉ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン,しめじ,しそ	油,砂糖,片栗粉	28.1 g	
			ビーフndeフォー	鶏肉,あさり	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,万能ねぎ,キャベツ	ビーフン,油	18.0 g	
18月			チョコまっちゃむしパン	牛乳		薄力粉,砂糖,チョコチップ	2.1 g	



春に美味しいお豆



春には美味しいお豆がたくさんとれます。旬の味を楽しみましょう。



7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食
1人で食べること

個食
複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと

子食
子どもだけで食べること

小食
ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること

固食
同じものばかり食べること

濃食
濃い味つけのものばかり食べること

粉食
パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。

1日3回の食事のうち1回は家族と一緒に食事がとれるといいですね。
食事にかかる時間が違う場合でも、家族で時間を決めて、その時間だけでも一緒にいられるようにしましょう。

令和8年5月 水沢小学校 表(後半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
19	火		ごはん てづくりミートローフ のりずあえ コーンポタージュ	豚肉,大豆,チーズ,たまご,牛乳 ツナ,きざみのり 牛乳,生クリーム	にんじん,にんにく ほうれんそう,キャベツ 玉ねぎ,コーン	米 パン粉,砂糖 バター	729 kcal 28.3 g 25.5 g 2.1 g	
20	水		ごはん にしんのアーモンドがらめ たけのこのごまサラダ もやしのみそしる	にしん ツナ 油揚げ,みそ	にんじん,にんにく,こまつな,キャベツ たけのこ,にんじん,こまつな,キャベツ もやし,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	米 片栗粉,米粉,油,砂糖,アーモンド 油,砂糖,ごま じゃがいも	715 kcal 25.8 g 28.4 g 2.0 g	
21	木		ごはん まめみそ せとうちさっぱりサラダ じゃがいものそぼろに	大豆,みそ ツナ,揚げちりめん 豚肉,かまぼこ	きゅうり,にんじん,キャベツ にんじん,玉ねぎ,いんげん,こんにやく	米 片栗粉,油,砂糖,ごま ほろきめ,砂糖,ごま,ノンエッグマヨネーズ じゃがいも,砂糖,片栗粉,油	682 kcal 22.9 g 20.7 g 2.2 g	
22	金	運動会応援 	ごはん ネバギバどんのぐ ゴーゴーサラダ きみこそウイナースープ	もずく,豚肉,かつお節 大豆,ウインナー,あさり,みそ	玉ねぎ,にんじん,コーン,こまつな ごぼう,キャベツ,きゅうり,りんご 玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト	米 油,砂糖,片栗粉,油 片栗粉,油,ごま,油 じゃがいも,油,砂糖	703 kcal 27.5 g 23.6 g 2.2 g	
25	月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 給食なし 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸						
26	火		ごはん さばのごまソース こんにやくとおおなのからしあえ はるとんじる	さば 油揚げ 豚肉,豆腐,みそ	しょうが こまつな,にんじん,もやし,こんにやく にんじん,ごぼう,キャベツ,かぶ	米 片栗粉,米粉,油,ごま,砂糖 砂糖 じゃがいも	699 kcal 29.2 g 25.2 g 2.3 g	
27	水		ごはん ちくわのツナマヨやき ごもくなっとうあえ にくじゃが	ちくわ,ツナ ひじき,かまぼこ,納豆,かつお節 豚肉	玉ねぎ,えだまめ ほうれんそう,キャベツ,にんじん 玉ねぎ,ごぼう,にんじん,いんげん,こんにやく	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも,砂糖,油	685 kcal 26.9 g 19.5 g 1.9 g	
28	木		ごはん トマみそカレーぶたどん しんじゃがチップス グリーンヨーグルト	豚肉,みそ ヨーグルト,練乳	玉ねぎ,エリンギ,トマト,トマト,チンゲンツァイ,アスパラガス りんご缶	米 油,砂糖,片栗粉 じゃがいも,油 りんごゼリー,マスカットゼリー	683 kcal 22.6 g 19.6 g 1.5 g	
29	金		ごはん あつやきたまごわふうきのソース ポテトサラダ どさんこスープ	たまご ハム 豚肉,みそ	玉ねぎ,しめじ,えのき,しいたけ,にんにく きゅうり,玉ねぎ,にんじん,コーン もやし,にんじん,キャベツ,チンゲンツァイ,ねぎ,メンマ,コーン,きくらげ,にんにく	米 砂糖,油,バター じゃがいも,砂糖,ノンエッグマヨネーズ 油	649 kcal 23.3 g 22.2 g 2.4 g	



給食は共食の時間

家族で食事をしよう

家族と一緒に食べると、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスのよい食事が食べられたりするなど、よい点がたくさんあります。家族で食事をする時間を増やしませんか？



給食は、多くの人と一緒に食べる会食の時間です。思いやりの気持ちを大切にして、楽しい共食の時間にしましょう。

- 答え**
- ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。



身近なおとなが見本に

食事のマナーを身に付けることは、食事を楽しめる時間にするために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見えています。おとなも日頃の食事のマナーをチェックしてみましょう。食事中にひじをついていたり、足を組んでいたりはしていませんか？

