

# 5月給食だより

## 水沢学校給食センター

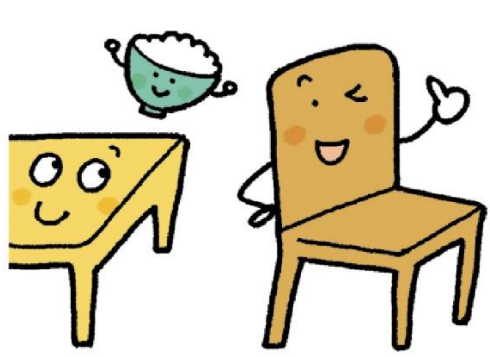
5月の給食目標 食事のマナーを身に付けよう

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。

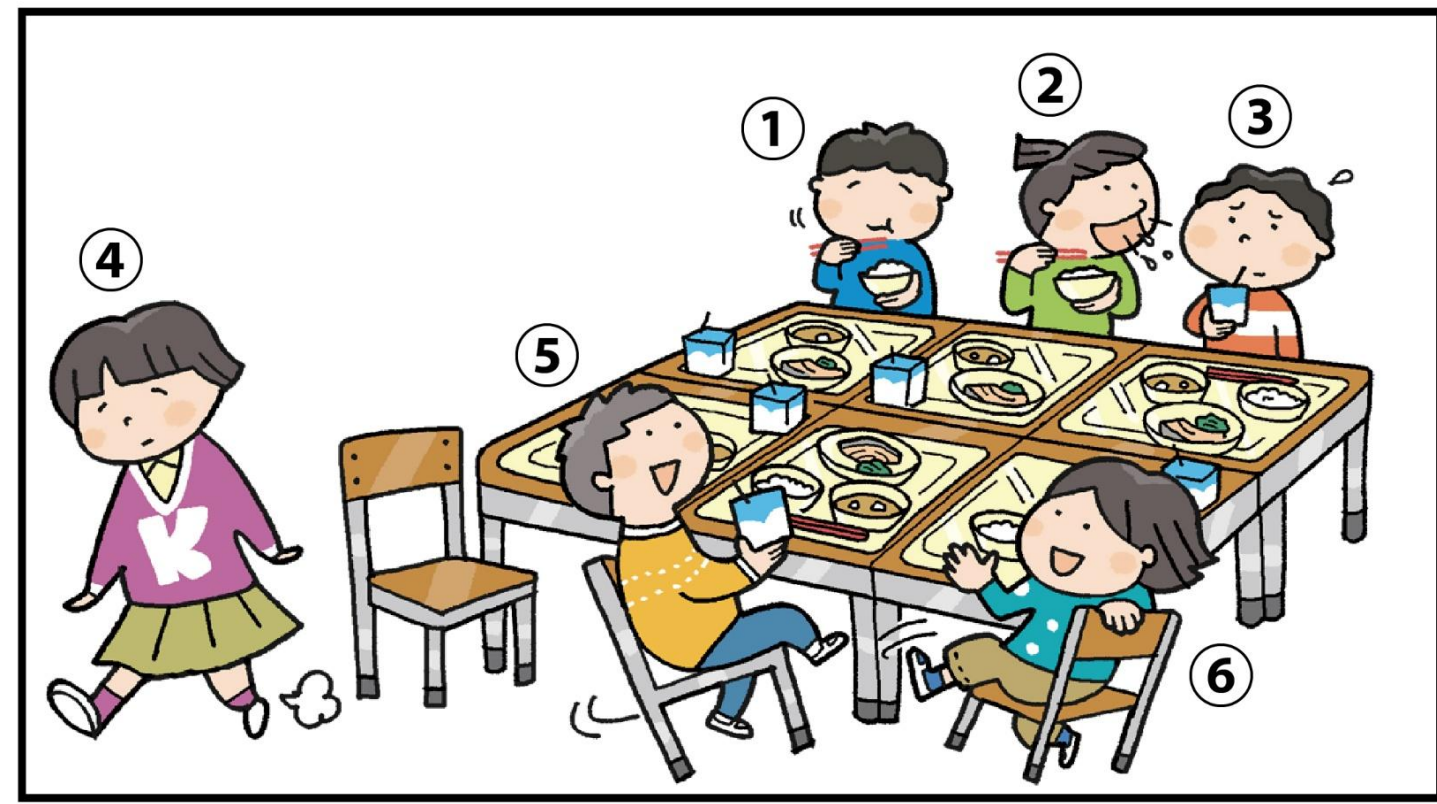
食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。



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 水沢中学校 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。

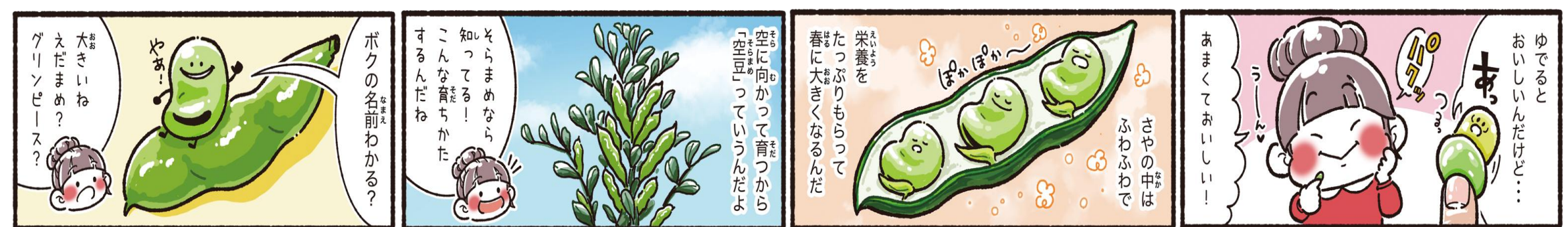
日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金			給食なし				
7木	こどもの日		コシヒカリごはん セルフませずしの具 青菜のごまネーズあえ こどもの日スープ ミニ笹団子	油揚げ,たまご ハム もずく,豆腐,かまぼこ	かんぴょう,えだまめ,にんじん,しょうが にんじん,キャベツ,青菜	米 油,砂糖 ノンエッグマヨネーズ, ごま	833 kcal 28.2 g 26.7 g 3.3 g
8金	グリーン		ごはん 食べてびっくりグリーンカレー グリーンサラダ 抹茶豆	豚肉,牛乳 かまぼこ 大豆	にんじん,玉ねぎ,こまつな,ほうれんそう,しめじ, しょうが,にんにく,りんご ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	米 じゃがいも,油 油,砂糖 黒砂糖	853 kcal 28.9 g 23.9 g 2.6 g
11月			ごはん ホイコーローライスの具 サンラータン 冷凍パン	豚肉 豚肉,豆腐,たまご	玉ねぎ,キャベツ,青ピーマン,きくらげ,にんにく, しょうが にんじん,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,しょうが	米 油,砂糖,片栗粉,油 油,片栗粉	767 kcal 30.0 g 22.3 g 2.4 g
12火			ごはん 厚揚げのタンドリーチーズ焼き ノリノリサラダ 鶏団子と春雨のスープ	生揚げ,ヨーグルト,チーズ ハム,きざみのり 鶏肉	えのき,しめじ,キャベツ,きゅうり チンゲンツアイ,もやし,にんじん,ねぎ,きくらげ, 玉ねぎ	米 油,砂糖,ごま はるさめ,油	754 kcal 29.1 g 22.2 g 2.8 g
13水			コシヒカリごはん アジフライ 手作りタルタルソース ツナとわかめのごま酢あえ 味噌けんちん汁	あじ ツナ,わかめ 鶏肉,豆腐,油揚げ,みそ	玉ねぎ,ピクルス キャベツ,しょうが	米 油,薄力粉,パン粉 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも,油	873 kcal 31.8 g 30.4 g 2.8 g
14木			ごはん がんとどきのそぼろ煮 わらび入り即席漬け 豆乳きのこ汁	がんとどき,鶏肉 塩昆布 豚肉,みそ,豆乳	しょうが,いんげん たくあん,わらび水煮,きゅうり,にんじん, キャベツ 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	米 砂糖,油,片栗粉 じゃがいも	849 kcal 33.6 g 27.3 g 2.8 g
15金			ごはん すきやき卵焼き ひじき入りサラダ 切干しの沢煮風汁	たまご,豚肉,豆腐 ひじき,油揚げ,大豆 豚肉	にんじん,ねぎ,こんにゃく キャベツ,きゅうり,にんじん 切干しだいこん,にんじん,干しいたけ,ごぼう, みずな	米 油,砂糖 砂糖,油	743 kcal 28.3 g 21.2 g 2.8 g
18月			ごはん 青じそ入りガパオライスの具 ビーフndeフォー チョコ抹茶蒸しパン	豚肉,大豆 鶏肉,あさり 牛乳	玉ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン,しめじ,しそ にんにく,しょうが,にんじん,もやし,万能ねぎ, キャベツ	米 油,砂糖,片栗粉 ビーフン,油 薄力粉,砂糖, チョコチップ	831 kcal 34.5 g 20.8 g 2.8 g



はる 春にはおいしいお豆  
まめ



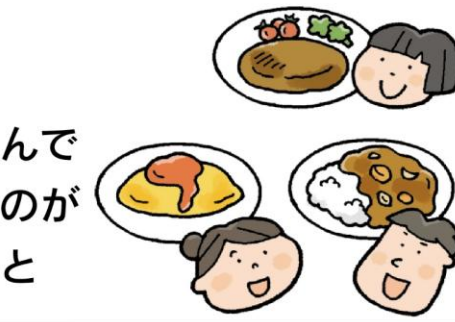



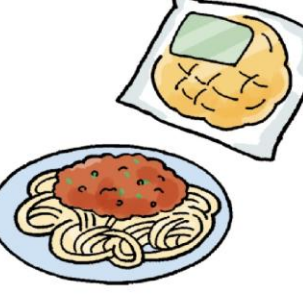


はる 春にはおいしいお豆がたくさんとれます。  
まめ  
旬の味を楽しみましょう。



# 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。

<p><b>孤食</b> ひとり 1人で食べること</p> 	<p><b>小食</b> ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること</p> 
<p><b>個食</b> 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</p> 	<p><b>固食</b> おなじものばかり食べる</p> 
<p><b>子食</b> 子どもだけで食べる</p> 	<p><b>濃食</b> 濃い味つけのものばかり食べる</p> 
	<p><b>粉食</b> パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる</p> 

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 水沢中学校 献立表(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 手作りミートローフ 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	914 kcal 34.4 g 2.7 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 もやしのみそ汁	にしん ツナ 油揚げ,みそ	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	894 kcal 30.9 g 33.4 g 2.5 g
21	木		ごはん 豆みそ せとうちさっぱりサラダ じゃがいものそぼろ煮	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	864 kcal 27.5 g 24.2 g 2.8 g
22	金	運動会応援 	ごはん ネバギバ丼の具 ゴーゴーサラダ 君こそウィナースープ	もずく,豚肉,かつお節 ツナ,揚げちりめん 大豆,ウイナー,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	887 kcal 33.6 g 27.8 g 2.9 g
25	月		ソフトめん あんかけスパゲティーのあん 水菜サラダ	ウイナー ツナ	玉ねぎ,にんじん,青ピーマン,しめじ,マッシュルーム みずな,だいこん,にんじん	ソフト麺 油,砂糖,片栗粉 アーモンド,油,砂糖	800 kcal 29.3 g 21.3 g 2.8 g
26	火		ごはん さばのごまソース こんにやくと青菜のからしあえ 春豚汁	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	926 kcal 33.0 g 35.4 g 2.8 g
27	水		ごはん ちくわのツナマヨ焼き 五目納豆あえ 肉じゃが	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	865 kcal 32.4 g 22.8 g 2.6 g
28	木		ごはん トマみそカレー豚丼 新じゃがチップス グリーンヨーグルト	豚肉,みそ 豚肉 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	868 kcal 27.5 g 22.8 g 1.9 g
29	金		ごはん 厚焼き卵和風きのこソース 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	801 kcal 26.9 g 24.8 g 2.9 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、④、⑤、⑥
- 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？