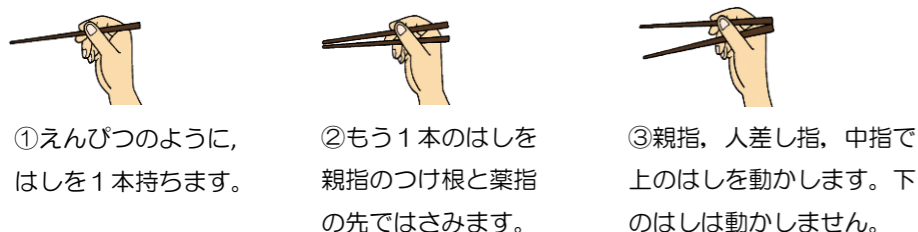


給食だより 5月

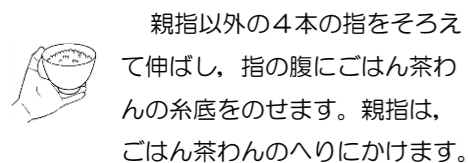
はしや食器の持ち方、配膳方法などの食事マナーは、自分はもちろん、まわりの人もおいしく楽しく食事をするために大切です。また、食事のマナーは、食べ物や作ってくれた人などへの感謝を表すためにもあります。食事のマナーを見直してみませんか？

食事のマナー名人になろう！

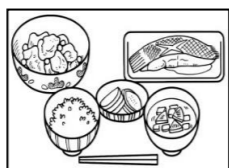
名人その1 はしの正しい持ち方



名人その2 茶碗の正しい持ち方

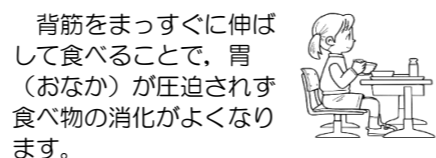


名人その3 和食の配膳方法



「箸に始まり、箸に終わる」と言われるほど、はしは、日本人にとって生涯欠かすことのできない食事道具の一つです。正しく使うことで、食事の所作が美しくなるだけでなく、食事もよりおいしく感じられるようになりますよ。豆つかみゲームなどすると楽しく覚えられますよ。

名人その4 よい姿勢で食べる



名人その5 心を込めたあいさつ

感謝を込めて、「いただきます」「ごちそうさまでした」「ありがとうございます」のあいさつをする。

いただきます

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。給食では、5月2日（月）に魚の形に似た「ととやき」を提供します。

5月の献立から

5/2（月） さわらの幽庵焼き
さわらは魚へんに春と書きます。春にたくさんとれる旬の魚です。成長するにつれ、名前が変わっていくので、出世魚とよばれ、縁起のよい魚といわれています。

5/24（火） ホキの抹茶揚げ
今年の八十八夜は5月2日です。八十八夜は、春から夏に移る節目で、縁起のいい日です。ホキに抹茶を混ぜた衣をつけて揚げられています。

5/25（水） かつおのカレー揚げ
5月が旬の魚です。「目に青葉 山ほととぎす 初〇〇〇」〇〇には何がはいるでしょう？

5/31（火） チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。小袋のタルタルソースをかけて食べてください。

（参考資料：給食&食育だよりセレクトブック（少年写真新聞社））

令和4年5月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
2 振替	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 ごはん、牛乳 ささみのチーズフライ ポイルキャベツ イタリアンスパゲティ 若竹煮 旬の食材：たけのこ エネルギー 805 kcal
9 ごはん、牛乳 ホキのトマトソース マカロニソテー ポイルブロッコリー ひろしまあげあげちくわ ひじきの炒め煮 エネルギー 828 kcal	10 ごはん、牛乳 豚肉のしょうが炒め グリーンポテト 揚げ出し豆腐 にんじんシリシリ 郷土食：沖縄県 エネルギー 828 kcal	11 ナン、牛乳 ドライカレー ほうれん草のソテー カルちゃんサラダ 大学いも アルファベットスープ 	12 わかめごはん、牛乳 ししゃもフライ ピーマン炒め 親子煮 ブロッコリーおかかからめ 	13 ごはん、牛乳 鶏肉のから揚げ インゲンソテー ゆずドレサラダ みかん缶 小袋柚子かつお
16 ごはん、牛乳 コロッケ 小松菜コーンソテー チキンボールのトマト煮 よろこびキャベツ エネルギー 797 kcal	17 ごはん、牛乳 さばの味噌煮 がんも・大根煮 豆腐チャンプル わかめきゅうり カニカマ生酢 郷土食：沖縄県 エネルギー 820 kcal	18 ごはん、牛乳 すきやき 揚げようざ 切干大根のカレーサラダ 味付のり エネルギー 792 kcal	19 ごはん、牛乳 豚天 もやしソテー 切り昆布煮 ほうれん草のナムル エネルギー 854 kcal	20 ごはん、牛乳 ワニの竜田揚げ キャベツソテー 肉じゃが ブロッコリーツナ和え フルーツポンチ
23 振替	24 ごはん、牛乳 ホキの抹茶揚げ 二色ソテー 中華はるさめ インゲンツナ和え みそ汁 エネルギー 794 kcal	25 ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグ フライドポテト ポイルブロッコリー 塩やきそば かつおのカレー揚げ 旬の食材：かつお エネルギー 868 kcal	26 ごはん、牛乳 さけの塩焼き 岩石揚げ チキンチキンごぼう もやしのさっぱり和え エネルギー 845 kcal	27 麦ごはん、牛乳 カレー メンチカツ インゲンソテー 大根とハムのサラダ チーズポテト
30 ごはん、牛乳 タラのフライ キャベツソテー 糸こんにゃくのピリ辛炒め ミートマカロニ ヨーグルト エネルギー 806 kcal	31 ごはん、牛乳 チキン南蛮 もやしソテー わかめサラダ パイン缶 小袋タルタルソース 郷土食：宮崎県 エネルギー 877 kcal	みんなで給食を食べよう ◆6月から給食を希望される場合... 4月28日までに学校へ 『 中学校給食変更申込書 』を 提出してください。 （月単位で変更できます） 		

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

《マークの説明》

- スプーンがあると食べやすいです
- 汁物がある日です
- 卵料理の日です
- 小袋類がある日です

