



今月の
もくひょう 正しい食事のマナーを身につけよう。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---|--|---|--|--|---|--|---|--|---|---|---|----------------------|--|--|--|--|
| <p>正しい姿勢</p> <p>せすじを「ピン」とのばす</p> <p>おわんの持ち方 親指をふちに かける 残りの指を底にそえる</p> <p>手を「グー」にして こぶしひとつ分あける</p> <p>りようあし 両足を「ピタ」っ とゆかにつける</p> | <p>はしの持ち方</p> <p>左利き</p> <p>右利き</p> | <p>1 郷土料理 (沖縄県)</p> <p>にんじんしりしり 牛乳</p> <p>もずくのみそしる</p> <p>ジューシー</p> | <p>4</p> <p>みどりの日</p> | <p>5</p> <p>こどもの日</p> | <p>6</p> <p>振替休日</p> | <p>7 ラッキーにんじんの日 (くま)</p> <p>きくらげのあえもの 牛乳</p> <p>みしょうかん</p> <p>ラーメンのしる</p> <p>ごもくラーメン</p> <p>ちゅうかめん</p> | <p>8</p> <p>こまつなのからしあえ 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくとキャベツの みそのために</p> | <p>11 季節の料理 (八十八夜)</p> <p>さけのりよくちゃあげ(1きれ) 牛乳</p> <p>いそに</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのすましる</p> | <p>12</p> <p>ドライカレーサンドのぐ 牛乳</p> <p>じゃがいもいり やさいスープ</p> <p>ドライカレーサンド パン</p> | <p>13 季節の料理</p> <p>ししゃものからあげ(2び) 牛乳</p> <p>キャベツのあかじそあえ</p> <p>まめごはん</p> <p>とんじる</p> | <p>14</p> <p>ぶたにくのしょうがやき(1まい) 牛乳</p> <p>ごもくに</p> <p>ごはん</p> <p>わかめじる</p> | <p>15 世界の料理 (中国)</p> <p>ホイコーロー 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> | <p>18</p> <p>ホキとのだいちあまから きりぼしだいこんのあえもの 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそしる</p> | <p>19</p> <p>じゃがいものサラダ 牛乳</p> <p>パン</p> <p>チリコンカン</p> | <p>20</p> <p>わかどりのしおこうじやき(1きれ) 牛乳</p> <p>こまつなのだいちあえ</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまじる</p> | <p>21</p> <p>ちくわのいそべあげ(1ぼん) 牛乳</p> <p>ひじきいりすのもの</p> <p>かやくうどん</p> <p>うどん</p> <p>うどんのしる</p> | <p>22</p> <p>キャベツのあまずあえ 牛乳</p> <p>げんまいいりごはん</p> <p>にくじゃが</p> | <p>23日の振替</p> | <p>26 地場産物 (アスパラガス) 活用 牛乳</p> <p>グリーンアスパラガスのサラダ</p> <p>わかどりのこうそうやき(1きれ)</p> <p>パン</p> <p>たまごいり コーンスープ</p> | <p>27</p> <p>さばのたつたあげ(1きれ) 牛乳</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>えのきたけの みそしる</p> | <p>28 地場産物 (連島ごぼう) 活用 牛乳</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>ひゅうがなつ</p> <p>ごぼうどんの ぐ</p> <p>つらじまごぼうどん</p> <p>ごはん</p> | <p>29</p> <p>キャベツとしおこんぶの あえもの 牛乳</p> <p>かつおふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>いりどうふ</p> |

※ 手洗いをして、身支度をととのえてから準備しましょう。
 ※ 食器は正しい位置に置き、手に持って食べましょう。
 ※ 5月のラッキーにんじんの日は7日です。五目ラーメンの中に各クラス数枚のくまの形のにんじんが入っています。