

給食だより

令和4年7月
長岡第十小学校

意識できていますか？

食事の時のマナーは意識できていますか？

マナーとはただの決まりではなく、一緒に食べる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、一緒に食べる相手と楽しい時間を共有することで、食べる意欲も湧いてきます。家族みんなで楽しい食事にできるように、マナーについて話し合ってみてください。

◆◆◆ 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、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない

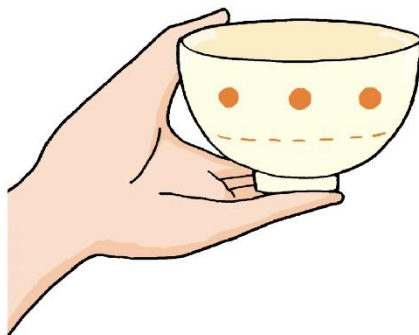


スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

長十小の児童を見ていると、お箸を持つ方と反対の手がイスについており、お茶碗を持たずに食べている人がいます。また、お茶碗をもっていないため、背中が曲がり、姿勢も崩れている児童もいます。きちんと茶碗を持つことで、背筋が伸びて、内臓に負担をかけることなく、こぼしにくくなり、美しく食べることができます。ご家庭でも、両手を使って、良い姿勢で食べられる様に声掛けをお願いします。



茶わんの持ち方



背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



7月7日は七夕



七夕は、1年に1度だけ7月7日に会うことが許された、牽牛（彦星）と織女（織姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、奈良時代に「さくべえ」と呼ばれるそうめんの様なお菓子が食べられていたことから、今でもそうめんを食べる風習が残っています。給食には、7月7日にそうめんを使った七夕汁が登場します。



七夕汁

そうめんはすぐに伸びてしまうため、食べる直前にゆでて入れるのがおすすめです。

○材料（4人分）

そうめん	25g
干しいたけ	2g
花麩	8g
にんじん	20g
ねぎ	20g
しょうゆ（薄）	小さじ1
塩	一つまみ
削り節出汁	500ml

○作り方

- しいたけは戻して千切り、花麩も戻しておく。
- にんじんは千切り、ねぎは小口切りにしておく。
- 出汁を煮立てて、にんじん、しいたけを入れて調味して、ゆでたそうめん、しぼった花麩、ねぎを入れて仕上げる。

令和4年7月 こんだてひょう

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名			栄養価	
		体をつくるものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (きいろ)		
1 (金)	スープカレー ぎゅうにゅう きゅうりのしょうがいため	ぎゅうにゅう とり	たまねぎ にんじん しょうが	きゅうり マッシュルーム	ごめ じゃがいも むぎ さとう	585 20.5
4 (月)	にくみそどん ぎゅうにゅう トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	キャベツ トマト きりぼしだいこん しょうが	たまねぎ レタス にんじん にんにく	ごめ さとう ごま あぶら	634 24.4
5 (火)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう なつパスタ やさいいため	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	たまねぎ トマト スツキーニ にんじん	キャベツ なす もやし どうもろこし	スバゲティ パン オリーブオイル あぶら	665 24.3
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ひじきのソテー かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご	かぼちゃ どうもろこし にんじん	たまねぎ にんじん	ごめ あぶら パンこ こむぎこ	697 27.4
7 (木)	【セタ(たなばた)】 ごはん にぎかな(さば) カラフルきんぴら たなばたじる	ぎゅうにゅう さば ベーコン	ごぼう こんにやく ねぎ しいたけ	にんじん ピーマン しょうが	ごめ そうめん さとう おふ	636 23.6
8 (金)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし あおのり	なす にんじん にら しいたけ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごめ あぶら げんまい こむぎこ	590 21.4
11 (月)	えだまめごはん ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ まんがんとららしとじゃこのたいたん きゃべつとにんじんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし あおのり	キャベツ えだまめ にんじん	たまねぎ どうもろこし しょうが	ごめ あぶら かたくりこ さとう	625 24.7
12 (火)	あじつけパン ぎゅうにゅう ラタトゥイユグラタン やさしいっぱいスープ	ぎゅうにゅう ウイナー チーズ ベーコン	キャベツ なす トマト にんにく	たまねぎ スツキーニ にんじん パセリ	パン じゃがいも オリーブオイル	606 22.1
13 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	ぎゅうにゅう にんじん	こんにやく きりぼしだいこん	ごめ じゃがいも むぎ さとう	585 18.9
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さかなのあまずソースかけ だいずのいそに どうがんのそぼろじる	ぎゅうにゅう はまち とり だいず	どうがん ねぎ	にんじん しょうが	ごめ あぶら さとう こむぎこ	677 27.7
15 (金)	ポークカレー ぎゅうにゅう みかんとパインのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	パイン みかん しょうが	ごめ じゃがいも むぎ こむぎこ	697 21.6

～7月の主な食材の産地(資料提供(財)京都市学校給食会)～ 食材の安全性は、確認の上、使用しています。

米 京都
牛乳 京都

さば 京都
つばす 京都

かえりじゃこ 九州
きびなご 長崎

じゃがいも 長崎 他
かぼちゃ 長崎 他
にんじん 和歌山 他
しょうが 高知
にんにく 青森
パセリ 香川 他
ねぎ 京都 他
キャベツ 滋賀 他
きゅうり 滋賀 他

セロリー 長野 他
にら 高知
もやし 岐阜
えだまめ 北海道
レタス 長野 他
トマト 京都 他
万願寺唐辛子 京都
ごぼう 栃木 他
ピーマン 高知 他

地元産(長岡京市産)
なす たまねぎ
じゃがいも

牛肉 北海道
豚肉 愛知
大豆 北海道

鶏肉 京都
鶏卵 京都

こんな時は手を洗いましょう



いえ にかえり とき
家に帰った時



トイレのあと



どうぶつ さわ とき
動物に触った時



はな をかんだあと
鼻をかんだ後



りょうり まえ
料理をする前



しょくじ まえ
食事の前

て であら ちくでき せいで せいで せいで
手洗いの目的は、手から汚れを洗い落
として清潔にすることです。目に見える
汚れのほかにも、目に見えない細菌やウ
イルスなどがついてることがあります。
体内に細菌やウイルスを持ち込まないよ
うにしっかり手を洗うことが重要です。

つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。