

今月の指導目標

食事のマナーの大切さを知り、身につけることができる

- よい姿勢で食べましょう。
●はしやスプーン、食器を正しく持って食べましょう。
●食事の場に合った会話を楽しみながら食べましょう。

月

火

水

木

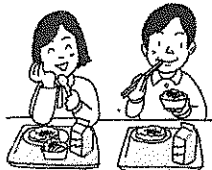
金

～食事のマナーを身につけよう～

学校では、友だちと気持ちよく楽しく食事をするために、食事のマナーについて伝えています。ご家庭でも食事のマナーについて話題にしてください。



① 感謝の気持ちを込めて、あいさつをしましょう。



② 机にひじをつかずに、姿勢よく食べましょう。



③ 食べ物が口に入っている時は話さず食べましょう。

参考：少年写真新聞社



横浜市立小学校 家庭配布用

※一人分の目安量(g)及び栄養量は、中学年の数値です。
※学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

発行元 横浜市教育委員会 045-671-3277

1 はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ アイスクリーム

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 1.

エネルギー 705kcal たんぱく質 27.1g

8 はいがごはん 牛乳 親子煮 みそ汁 だいずとじゃこの炒り煮

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 8.

エネルギー 659kcal たんぱく質 29.9g

7 五目ずし 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 7.

エネルギー 604kcal たんぱく質 22.0g

11 ぶどうパン 牛乳 きびなごフライ (ごまなし) こむぎいも ミネストローネ

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 11.

エネルギー 590kcal たんぱく質 21.7g

12 麦ごはん ドライカレー ごま酢あえ ブルーのはっこう乳

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 12.

エネルギー 766kcal たんぱく質 21.4g

13 あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 メロン

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 13.

エネルギー 612kcal たんぱく質 22.2g

14 黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ヨーンソテー

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 14.

エネルギー 684kcal たんぱく質 26.7g

15 はいがごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 鶏香あえ

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 15.

エネルギー 609kcal たんぱく質 24.6g

18 ひじきごはん (はいがごはん) 牛乳 煮魚 異汁

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 18.

エネルギー 684kcal たんぱく質 31.2g

19 ココアブレッド 牛乳 鶏肉のトマトシチュー プレンチサラダ チーズ

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 19.

エネルギー 622kcal たんぱく質 24.8g

20 麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 卵そぼろ

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 20.

エネルギー 625kcal たんぱく質 26.9g

21 チーズパン 牛乳 あさりのスパゲティ わかめサラダ

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 21.

エネルギー 614kcal たんぱく質 25.9g

22 麦ごはん 牛乳 あじのたつた揚げ はま葉ちゃんたっぷり鶏胸肉チャプチェ みそ汁

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 22.

エネルギー 607kcal たんぱく質 25.1g

25 食パン 牛乳 テリコンカン デリコンサラダ

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 25.

エネルギー 625kcal たんぱく質 27.2g

26 ロールパン 牛乳 塩焼きそば 中華あえ

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 26.

エネルギー 648kcal たんぱく質 24.8g

27 麦ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし ぶりかけ

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 27.

エネルギー 605kcal たんぱく質 22.3g

28 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ じゃがいもの炒め物 かきたま汁

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 28.

エネルギー 694kcal たんぱく質 28.3g

29 はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ

Table with 2 columns of ingredients and amounts for item 29.

エネルギー 631kcal たんぱく質 27.5g