

MEAL NEWS

H30-2

【4月10日～4月27日の実施献立】

春の味覚膳

- ・ 鯖の西京味噌焼き
- ・ うどの肉巻煮 春野菜添え
- ・ 五目おから/アスパラのお浸し/玉子焼き
- ・ 干貝柱のたけのこのごはん
- ・ すまし汁 (たけのこ、ワカメ)
- ・ 抹茶白玉あんみつ

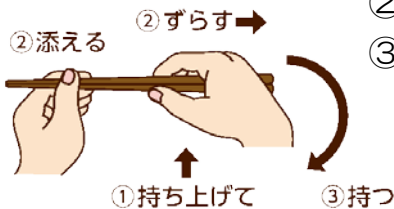
栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分相当量 |
|---------|-------|-------|-------|
| 793kcal | 32.6g | 23.6g | 4.1g |



1学期最初の食育テーマは『箸の取り方と持ち方』についてでした。箸は箸置きに置いてある状態から、両手を使って三手で取り上げるのが基本です。言葉にすると難しく感じるかもしれませんが、覚えてしまえば簡単なことです。

箸の取り方



- ① 箸を右手で持ち上げる。
- ② 左手を箸の下に添えて受ける。
- ③ 右手を右下に回して箸を持ち、左手を離す。

正しい箸の使い方を身に着けて、美味しく、美しく食事出来るマナー美人になりましょう。

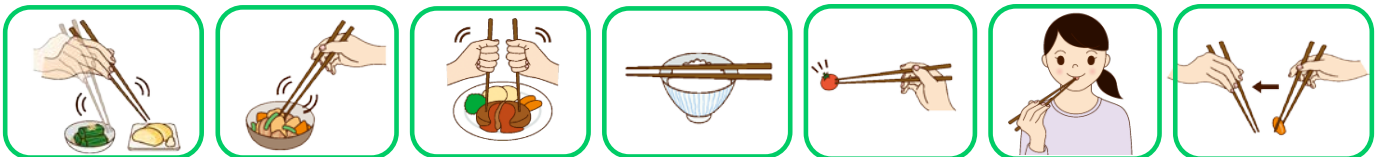
正しい配膳

ごはんが左 汁が右
手前に箸



嫌い箸 (箸使いのタブー)

この様な、箸の使い方をしてはいけません。見直してみましょう。



迷い箸

探り箸

ちぎり箸

渡し箸

刺し箸

ねぶり箸

拾い箸

◆ 第2回献立 (5月9日～5月30日実施予定) 予定の詳細は裏面をご覧ください
バランスの良い食事について

- ・ ポークソテー オニオンソース
- ・ ひじきの煮物
- ・ ポテたまサラダ
- ・ 白飯
- ・ 具たくさん味噌汁
- ・ メロン



食品群別使用食材

| | |
|----|----------------------------|
| 1群 | 豚肉 卵 油揚げ |
| 2群 | ひじき しらす |
| 3群 | 小松菜 人参 赤パプリカ 絹さや |
| 4群 | 玉葱 キャベツ 黄パプリカ 胡瓜 椎茸 生姜 メロン |
| 5群 | 米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 酒 |
| 6群 | マヨネーズ 油 |