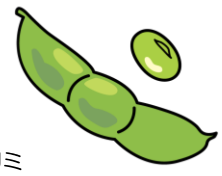
＊楠隼中学校・高等学校寄宿舎予定献立表＊

2025年　6月

	曜日	日
	日	1
朝食	献立名	① 豚丼 ② コロッケ ③ キャベツのみそ汁
	食品名	① 米・豚肉・人参 こんにゃく・玉葱 高野豆腐・葉ねぎ ② じゃが芋・玉葱 人参 ③ キャベツ・わかめ・小ねぎ
	カロリー 塩分	757kcal/3.6g
昼食	献立名	① ハンバーガー ② 牛乳 ③ ラビオリスープ
	食品名	① パン・鶏肉・玉葱 キャベツ・チーズ マヨネーズ ②牛乳 牛乳 ③ ラビオリ・あさり 人参・玉葱・トマト マッシュルーム
	カロリー 塩分	735kcal/4.6g
夕食	献立名	① 白ごはん ② 鶏肉のマーマレード焼き ③ ブロッコリーのガーリックソテー ④ ジュリアンスープ
	食品名	① 米 ② 鶏肉・マーマレード はちみつ ③ ブロッコリー・赤ピーマン ベーコン ④ じゃが芋・人参 玉葱・水菜
	カロリー 塩分	868kcal/3.4g

牛乳 飲んでいますか？

６月１日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、６月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



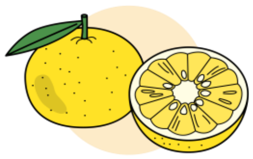
給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。

夏みかん



柑橘類の果物である夏みかんは、ブンタンの自然交雑種で、江戸時代の中ごろ、山口県長門市仙崎の海岸に漂着した果実を拾った人が、その種子をまいて育てたのが起源とされています。本格的な栽培が始まったのは明治時代以降で、幕末に萩から山口に藩庁が移ったことで、経済的に困窮した萩の人びとを救うことを目的に栽培が勧められ、街全体に夏みかん畑が広がりました。現在でも、萩城城下町では夏みかんのある風景を楽しむことができ、花の香りは環境省が認定する「かおり風景100選」に選ばれています。夏みかんの実は酸味が強いため、主にお菓子やマーマレード、ジュースなどに加工されており、そのまま食べるのは、突然変異の一種である枝変わりとして発見された「川野夏だいだい」など、いわゆる「甘夏」が栽培の中心となっています。

夏みかんの花は、山口県の県花です。

	日	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）	7（土）	8（日）
朝食	献立名	① 白ごはん ② 豚肉と厚揚げの味噌炒め ③ 筍のすまし汁 ④ ふりかけ	① ピタパン ② 牛乳 ③ チリコンカン ④ カリフラワー和え	① 白ごはん ② 豚肉の五目煮 ③ カップ納豆 ④ つみれのみそ汁	① 白ごはん ② いわしのみぞれ煮 ③ 青梗菜炒め ④ もずくのみそ汁	① 白ごはん ② とんじゃが ③ わかめのみそ汁 ④ 梅干し	① 白ごはん ② 高菜と筍の炒め ③ 白菜のみそ汁 ④ 味付けのり	① 白ごはん ② 照り焼きハンバーグ ③ ブロッコリー和え ④ 里芋のみそ汁
	食品名	① 米 ② 豚肉・厚揚げ・玉葱 人参・キャベツ ③ 竹の子・えのき・小ねぎ ④ さけ・ごま	① 小麦 ② 牛乳 ③ 豚ひき肉・枝豆 ミックスビーンズ・玉葱 じゃが芋・人参 ④ カリフラワー	① 米 ② 豚肉・人参・里芋 こんにゃく・枝豆 ③ 大豆 ④ 白身魚と牛蒡のつみれ 大根・葉ねぎ	① 米 ② いわし ③ かまぼこ・青梗菜 キャベツ・玉葱 人参・コーン ④ もずく・人参・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・じゃが芋・人参 厚揚げ・玉葱・きぬさや ③ 豆腐・わかめ 葉ねぎ ④ 梅干し	① 米 ② 豚肉・竹の子・人参 にんにくの芽・高菜漬け ③ 白菜・かぼちゃ 小ねぎ ④ 海苔	① 米 ② 鶏肉・豚肉・玉葱 ③ ブロッコリー 玉葱ドレッシング ④ 里芋・わかめ・小ねぎ
	カロリー 塩分	534kcal/2.6g	531kcal/2.4g	640kcal/3.1g	580kcal/3.0g	656kcal/3.6g	621kcal/2.8g	632kcal/2.8g
昼食	献立名						① 皿うどん ② 揚げぎょうざ ③ 豆腐とにらのスープ	① ロールパン ② 牛乳 ③ 焼きそば ④ 野菜スープ
	食品名						① 揚げチャーメン・豚肉 いか・竹輪・ピーマン キャベツ・玉葱 もやし・干し椎茸 ② キャベツ・玉葱・にら 豚肉・小麦 ③ 豆腐・人参・干し椎茸・にら	① 小麦 ② 牛乳 ③ 麺・豚肉・鶏肉・エビ 人参・キャベツ ④ 白菜・ささみ・人参 にら
	カロリー 塩分						765kcal/4.2g	839kcal/7.0g
夕食	献立名	① 白ごはん ② テンジャンチゲ ③ 春雨の酢の物	① 白ごはん ② 鶏肉のカレー揚げ ③ 鉄人サラダ ④ 赤だし	① 白ごはん ② 豚肉のみそ焼き ③ ほうれん草とベーコンのソテー ④ オクラのすまし汁	① 白ごはん ② チキンカツ ③ もやしの梅和え ④ 豚汁	① 白ごはん ② 八宝菜 ③ シューマイ ④ 中華スープ	① 白ごはん ② ケバブチキン ③ 野菜炒め ④ しめじのスープ	① 白ごはん ② 豚肉の韓国風味噌焼き ③ 千切りキャベツ ④ お麩のみそ汁
	食品名	① 米 ② 豚肉・あさり おじゃがもちボール 豆腐・人参・白菜 深葱・青梗菜 ③ はるさめ・きゅうり きゅうり・コーン・人参	① 米 ② 鶏肉 ③ ひじき・人参きゅうり コーン ④ 豆腐・なめこ・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・おろしゆず ③ ベーコン・ほうれん草 ピーマン ④ 魚そうめん・人参 オクラ・干し椎茸	① 米 ② 鶏肉 ③ もやし・キャベツ ピーマン・りんご ④ 豚肉・大根・人参 うす揚げ・こんにゃく 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・かまぼこ・人参 玉葱・白菜・干し椎茸 竹の子 ③ 豚肉・玉葱・葱 ④ ささみ・玉葱・人参 にら	① 米 ② 鶏肉・ヨーグルト ③ キャベツ・ウインナー ピーマン ④ 大根・人参 しめじ・にら	① 米 ② 豚肉 ③ キャベツ ④ お麩・人参 小松菜
	カロリー 塩分	962kcal/3.7g	1124kcal/3.5g	1016kcal/7.7g	1035kcal/3.1g	909kcal/4.9g	857kcal/3.1g	930kcal/3.0g

牛乳が白く見えるのはなぜ？

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。

牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

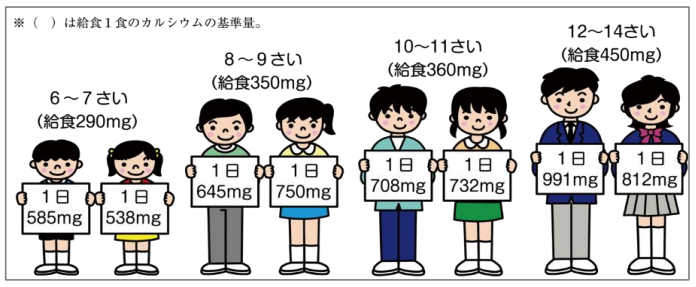
牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。

＊アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります＊　　＊材料その他の都合により献立の変更もあります＊

＊楠隼中学校･高等学校寄宿舎予定献立表＊

2025年　6月

	曜日	月	火	水	木	金	土	日
	日	9	10	11	12	13	14	15
朝食	献立名	① 白ごはん ② 里芋のそぼろ煮 ③ うす揚げのみそ汁 ④ ふりかけ（えごま）	① 白ごはん ② サバの味噌煮 ③ きんぴらごぼう ④ 椎茸のみそ汁	① 白ごはん ② 豚肉と竹輪の炒め ③ なめこ汁 ④ ひじきのり	① 白ごはん ② ポークチャップ ③ しめじのみそ汁 ④ しそ味ひじき	① 白ごはん ② 肉野菜炒め ③ わかめのみそ汁 ④ そぼろふりかけ	① オムライス ② 粗挽きウインナー ③ オニオンスープ	① 白ごはん ② 豚肉と根菜の煮物 ③ もやしのみそ汁 ④ ふりかけ（野菜）
	食品名	① 米 ② 豚ミンチ・里芋・人参 玉葱・枝豆 ③ えのきたけ・うす揚げ ④ えごま・かつおぶし	① 米 ② 鯖 ③ 豚肉・ごぼう 人参・きぬさや ④ かぼちゃ・椎茸	① 米 ② 豚肉・竹輪・人参 こんにゃく・きぬさや ③ なめこ・厚揚げ・葉ねぎ ④ ひじき	① 米 ② 豚肉・玉葱 ピーマン ③ しめじ・人参・葉ねぎ ④ ひじき	① 米 ② 豚肉・キャベツ 人参・玉葱・ピーマン ③ 油揚げ・わかめ 葉ねぎ ④ 鶏肉・大豆	① 米・鶏卵 ② ウインナー ③ 玉葱・枝豆	① 米 ② 豚肉・大根・人参 竹輪・こんにゃく いんげん・椎茸 ④ ごま
	カロリー 塩分	654kcal/3.0g	708kcal/3.1g	600kcal/3.2g	652kcal/3.1g	643kcal/2.8g	821kcal/5.2g	513kcal/2.5g
昼食	献立名	◎どれぐらいカルシウムをとればいいの？						① ネギ塩豚丼 ② 牛乳 ③ 赤だしみそ汁
	食品名	では、みなさんは食事からどれくらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。						① 米・豚肉・玉葱 人参・深葱 ② 牛乳 ③ うす揚げ・なめこ 葉ねぎ
	カロリー 塩分							1197kcal/2.8g
夕食	献立名	① 白ごはん ② 鶏肉のから揚げ ③ 添え野菜 ④ ほうれん草のみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉のバーベキューソース ③ マヨネーズサラダ ④ 豆腐のみそ汁	① 白ごはん ② 焼肉 ③ ピリ辛きゅうり ④ 中華スープ	① 白ごはん ② 豚肉と厚揚げの煮物 ③ もやしの塩だれ和え ④ あおさのすまし汁	① 白ごはん ② チーズささみフライ ③ ポテトサラダ ④ 青梗菜のみそ汁	① 白ごはん ② すき焼き風煮 ③ クリームコロッケ	① 白ごはん ② みそキムチ炒め ③ トッポギスープ ④ プリン
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロッコリー・ピーマン コーン ④ じゃが芋・ほうれん草	① 米 ② 鶏肉 ③ ごぼう・切干大根 きゅうり・ピーマン ④ 豆腐・人参 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・キャベツ・ピーマン にんにくの芽・焼肉のたれ ③ きゅうり・人参 塩昆布 ④ ベーコン・えのきたけ わかめ・青梗菜	① 米 ② 豚肉・じゃがいも 厚揚げ・人参・玉葱 こんにゃく ③ もやし・人参・にら ④ 青のり・豆腐 干し椎茸	① 米 ② 鶏肉・チーズ ③ じゃが芋・人参 きゅうり・コーン ④ 青梗菜・里芋	① 米 ② 豚肉・マロニー・もやし 人参・玉葱・白菜 深葱・えのきたけ・ こんにゃく・豆腐 ③ 玉葱・かに・牛乳	① 米 ② 豚肉・キャベツ ピーマン・玉葱・しめじ にんにくの芽 白菜キムチ ③ ベーコン・トッポギ 人参・にら
	カロリー 塩分	1089kcal/4.0g	983kcal/3.4g	925kcal/2.7g	874kcal/4.9g	999kcal/4.0g	921kcal/3.8g	856kcal/3.2g



	曜日	月	火	水	木	金	土	日
	日	16	17	18	19	20	21	22
朝食	献立名	① 白ごはん ② カップ納豆 ③ ひじきの煮物 ④ 玉葱のみそ汁	① コッペパン ② 牛乳 ③ 根菜ハンバーグ ④ もちもちスープ	① 白ごはん ② 五目炒め煮 ③ はんぺんのすまし汁 ④ ふりかけ（えごま）	① 白ごはん ② 魚つみれのケチャップ煮 ③ うす揚げのみそ汁 ④ しそ味ひじき	① 白ごはん ② 豚肉のきんぴら炒め ③ キャベツのみそ汁 ④ つぼ漬け	① 白ごはん ② オムレツ ③ ベーコンとレンコンの塩炒め ④ 南瓜のみそ汁	① カレーピラフ ② ほうれん草とベーコンのソテー ③ ベジタブルポタージュ
	食品名	① 米 ② 大豆 ③ 豚肉・ひじき・大豆 人参・厚揚げ・こんにゃく いんげん ④ かぼちゃ・玉葱・小ねぎ	① 小麦 ② 牛乳 ③ 鶏肉・人参・玉葱・ブロッコリー 里芋・ごぼう・レンコン ④ おじゃがもちボール ベーコン・人参・玉葱・葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・れんこん・人参 さつまあげ・きぬさや ③ はんぺん・えのきたけ 水菜	① 米 ② 太刀魚つみれ 鶏肉・玉葱・じゃがいも ブロッコリー・人参 ③ わかめ・うす揚げ 小ねぎ	① 米 ② 豚肉・ごぼう・人参 きぬさや・こんにゃく ③ キャベツ・もやし にら	① 米 ② 鶏卵・ほうれん草 ③ ベーコン・れんこん 人参・ほうれん草 ④ お麸・かぼちゃ 葉ねぎ	① 米・鶏肉・人参 コーン ② ベーコン・ほうれん草 ピーマン ③ 唐芋ボール・コーン 玉葱・人参
	カロリー 塩分	618kcal/3.0g	628kcal/3.6g	659kcal/4.2g	632kcal/3.8g	645kcal/2.9g	657kcal/2.7g	649kcal/1.8g
昼食	献立名	① ポークカレー ② こんにゃくサラダ ③ 福神漬け	健康な体づくりはよくかむことから！ 食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？　よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。６月４日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。				① 豚キムチ丼 ② 朝鮮漬け風和え物 ③ タンメンスープ	① 枝豆ごはん ② 牛乳 ③ 味噌煮込みうどん
	食品名	① 米・豚肉・人参 玉葱・じゃが芋・ 枝豆 ② サラダこんにゃく ピーマン・コーン ブロッコリー・海藻 ③ 大根	「よくかむ」ことで得られる効果 ◆脳の働きを高める ◆あごの発達を助ける ◆栄養の吸収がよくなる ◆虫歯を予防する ◆食べ過ぎを防ぐ かみかみ				① 米・豚肉・玉葱 もやし・キャベツ にんにくの芽 ② 白菜・きゅうり・人参 ③ ワンタン皮・玉葱 小松菜・人参	① 米・枝豆 ② 牛乳 ③ うどん・豚肉・かまぼこ 白菜・人参・玉葱 うす揚げ・深葱
	カロリー 塩分	988kcal/7.0g					797kcal/3.6g	1006kcal/4.3g
夕食	献立名	① 白ごはん ② 鶏肉の香味焼き ③ 野菜の味噌炒め ④ お麸のみそ汁	① 白ごはん ② 肉豆腐 ③ 海藻サラダ ④ さつま汁	① 白ごはん ② 魚のハーブ焼き ③ 豚肉のマヨソース炒め ④ ごぼう団子のみそ汁	① 白ごはん ② トンカツ ③ 添え野菜 ④ あさりのみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉のピリ辛焼き ③ ほうれん草のナムル ④ えのきたけのみそ汁	① 白ごはん ② ハンバーグ ③ 添えブロッコリー ④ ポトフ	① 白ごはん ② 肉じゃが ③ 春雨の酢の物 ④ たらのみそ汁
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ 豚肉・揚ナス・玉葱 ピーマン ④ えのきたけ・お麸 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・竹輪・干し椎茸 人参・玉葱・厚揚げ・深葱 豆腐・白菜・こんにゃく ③ 海藻・こんにゃく ブロッコリー・コーン ④ 鶏肉・人参・ごぼう 厚揚げ・葉ねぎ	① 米 ② さわら ③ 鶏肉・玉葱・ピーマン ④ 白身魚と牛蒡のつみれ 豆腐・小松菜 人参	① 米 ② 豚肉 ③ アスパラガス・人参 ④ あさり・玉葱 葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉 ③ もやし・ほうれん草 人参 ④ えのきたけ わかめ・小ねぎ	① 米 ② 豚肉・牛肉・鶏肉 玉葱・ブロッコリー ③ ブロッコリー ウインナー・じゃがいも 人参・しめじ キャベツ	① 米 ② 豚肉・じゃがいも 厚揚げ・人参・玉葱 糸こんにゃく ③ 春雨・きゅうり コーン・人参 ④ 鱈・人参・えのきたけ 葉ねぎ
	カロリー 塩分	1014kcal/4.3g	917kcal/3.8g	830kcal/2.6g	965kcal/2.7g	854kcal/3.1g	977kcal/4.5g	887kcal/4.8g

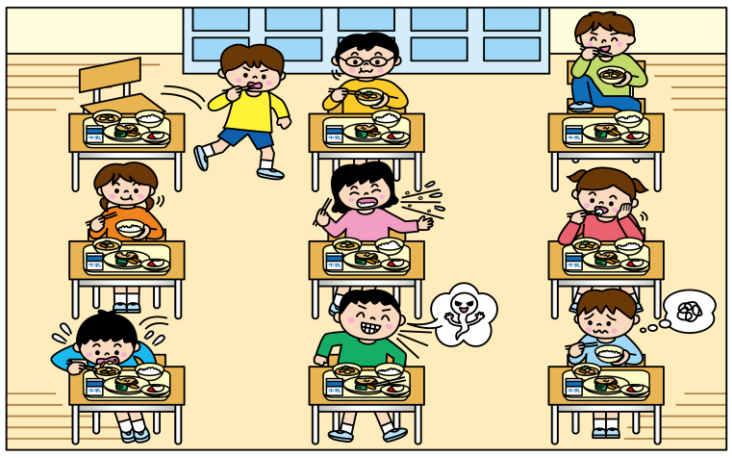
＊アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります＊　　＊材料その他の都合により献立の変更もあります＊

＊楠隼中学校･高等学校寄宿舎予定献立表＊

2025年　6月

	曜日	月	火	水	木	金	土	日
	日	23	24	25	26	27	28	29
朝食	献立名	① 豚そぼろごはん ② ブロッコリーサラダ ③ なめこ汁	① コッペパン ② コーヒー牛乳 ③ 白身魚フライ ④ コールスローサラダ ⑤ ほうれん草のカレースープ	① 白ごはん ② 豚肉のしぐれ煮 ③ カップ納豆 ④ 玉葱のみそ汁	① 牛丼 ② コロッケ ③ キャベツのみそ汁	① 白ごはん ② じゃが芋のそぼろ炒め ③ うす揚げのみそ汁 ④ 福神漬け	① 白ごはん ② レンコンの炒め煮 ③ キャベツのみそ汁 ④ 味付け海苔	① 白ごはん ② 竹輪ともやしの炒め ③ 豆腐のみそ汁 ④ ひじきのり
	食品名	① 米・豚ミンチ・人参 竹の子・干し椎茸 枝豆 ② ブロッコリー・人参 ③ なめこ・豆腐 葉ねぎ	① 小麦 ② コーヒー牛乳 ③ たら ④ キャベツ・コーン ⑤ ベーコン・ほうれん草 人参・玉葱	① 米 ② 豚肉・こんにゃく 人参・いんげん ③ 大豆 ④ 里芋・玉葱・葉ねぎ	① 米・牛肉・人参 玉葱・小ねぎ 干し椎茸 ② じゃが芋・鶏肉・玉葱 ③ キャベツ・わかめ 小ねぎ	① 米 ② 大豆ミート・じゃがいも 人参・玉葱・枝豆 ③ うす揚げ・人参 小ねぎ ④ 大根	① 米 ② 豚肉・れんこん さつま揚げ・人参 きぬさや ③ キャベツ・厚揚げ ④ 海苔	① 米 ② 竹輪・もやし・人参 キャベツ・玉葱・いんげん ③ 豆腐・しめじ・葉ねぎ ④ ひじきのり
	カロリー 塩分	650kcal/2.8g	729kcal/3.3g	705kcal/2.8g	684kcal/3.0g	732kcal/3.7g	620kcal/3.4g	606kcal/4.0g
昼食	献立名	じょうぶな骨や歯をつくろう!					① カツ丼 ② 大根のゆず和え ③ 里芋と白菜のみそ汁	① スパゲティミートソース ② イタリアンサラダ ③ ヨーグルト
	食品名						① 豚肉・鶏卵・玉葱 干し椎茸・葉ねぎ ② 大根・人参・ゆず ③ 里芋・白菜・わかめ	① スパゲティ・豚ひき肉 鶏ミンチ・大豆ミート 人参・玉葱 マッシュルーム・チーズ ② ピーマン・カリフラワー コーン ③ ヨーグルト
	カロリー 塩分						893kcal/4.4g	756kcal/4.3g
夕食	献立名	① 白ごはん ② 鶏肉のにんにく焼き ③ ピリ辛きゅうり ④ 小松菜のスープ	① 白ごはん ② 豚肉のアップルソース ③ もやしの昆布和え ④ 厚揚げとわかめのみそ汁	① 白ごはん ② 鮭フライ ③ 添え野菜 ④ つみれ汁	① 白ごはん ② 豚肉と青梗菜のオイスター炒め ③ マヨネーズサラダ ④ かぼちゃのみそ汁	① 白ごはん ② メンチカツ ③ 甘夏みかんのサラダ ④ 筍のみそ汁	① 白ごはん ② 鶏肉の葱みそ焼き ③ 人参しりしり ④ 魚そうめん汁	① 白ごはん ② 豚肉の角煮 ③ おしんこサラダ ④ 太刀魚団子のみそ汁
	食品名	① 米・鶏ミンチ・人参 ② 鶏肉 ③ きゅうり・人参・塩昆布 ④ おじゃがもちボール 人参・小松菜	① 米 ② 豚肉・りんご ③ もやし・ピーマン 塩昆布 ④ 厚揚げ・わかめ・葉ねぎ	① 米 ② 鮭・タルタルソース ③ ほうれん草・コーン ④ 白身魚と牛蒡のつみれ 人参・干し椎茸 葉ねぎ	① 米 ② 豚肉・青梗菜・ピーマン 玉葱 ③ ごぼう・きゅうり 人参 ④ 南瓜・白菜・小ねぎ	① 米 ② 豚肉・牛肉 鶏肉・玉葱 ③ ブロッコリー きゅうり 甘夏みかん ④ 竹の子・人参・わかめ 葉ねぎ	① 米 ② 鶏肉・深葱 ③ くろしおパック・人参 千切大根・にら ④ 魚そうめん・ほうれん草 干し椎茸	① 米 ② 豚肉・大根・人参 じゃが芋・厚揚げ こんにゃく・小松菜 ③ つぼ漬け・もやし きゅうり・人参 ④ 太刀魚つみれ 人参・油揚げ・小ねぎ
	カロリー 塩分	882kcal/3.5g	923kcal/3.1g	944kcal/2.6g	940kcal/3.6g	960kcal/3.4g	1020kcal/3.4g	998kcal/3.7g
	日	30						
朝食	献立名	① 白ごはん ② 大豆の五目煮 ③ カップ納豆 ④ えのきたけのみそ汁						
	食品名	① 米 ② 豚肉・カット棒天 大豆・人参・厚揚げ こんにゃく・いんげん ③ 大豆 ④ えのきたけ・小松菜						
	カロリー 塩分	671kcal/3.1g						
昼食	献立名							
	食品名							
	カロリー 塩分							
夕食	献立名	① 白ごはん ② 鶏肉のハーブ揚げ ③ ほうれん草のおひたし ④ 糸蒲鉾のすまし汁						
	食品名	① 米 ② 鶏肉 ③ ほうれん草・もやし ④ 糸かまぼこ・人参 葉ねぎ						
	カロリー 塩分	953kcal/2.8g						

食事のマナークイズ　こんな食べ方していませんか？



Q1 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を〇で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

① 食事中に立ち歩く。
② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
③ 食事中にひじをつく。
④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
⑤ 食事中に片足をいすにのせる。
⑥ 友達が嫌がる話をする。

Q2 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に〇をつけましょう。

① おなかが苦しくなる。
② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
③ のどに食べ物が詰まる。
④ 食べすぎてしまう。

こたえ

Q1

Q2 ②

（おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまないと、食べ物がのどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。）

＊アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります＊　　＊材料その他の都合により献立の変更もあります＊