



令和8年1月30日  
豊島区立朋有小学校  
校長 石川 悅子  
栄養士

## きゅうしょくだより

### 楽しく会食をしよう

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。今月はとくに3つのマナーに気をつけましょう。

みんなで楽しく会食するためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。周りの人が嫌がることや、迷惑になることをしないよう心配りをし、お互いに楽しく気持ちよく食事ができるようにしましょう。今月はとくに3つのマナーに気をつけましょう。



#### ①正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器を持たずに犬食いをしたりすると、食べ物の消化に悪いだけでなく、「おいしいのかな?」「食事を楽しめていないのかな?」と周りに思われてしまします。

#### ②口を閉じてかむ



口を開いたままかんでいると、奥歯でしっかり食べ物をかみくだくことができません。またクチャクチャ音もして、周りの人々を不快な気持ちにさせてしまいます。食べ物は口をしっかり閉じてからかみ、話をするのは飲みこんでからにしましょう。

#### ③食事中にふさわしい会話をする



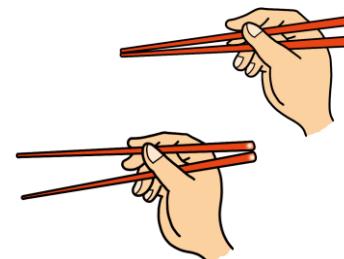
食事をしているときに、汚いものが出てくる話や気持ち悪くなってしまう話をしたり、突然、大声出したり、さわいだりすると、周りの人がいやな気持ちになったり、びっくりして心地よく食べられなくなったりします。気をつけましょう。

#### はしを正しく持とう

はしきちんと持つて、使えるようにしましょう。

#### 正しいはしの持ち方

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



給食時の咳工チケット用として、手洗い用とは別にハンカチまたはティッシュをランチョンマットと一緒に給食袋へ入れておいてください。



日	こんだて	のみもの	あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	エネルギー
2月	エビクリームライス	ぎゅうにゅう	とりにく,ぎゅうにゅう,とうにゅう,なまクリーム,えび	こめ,あぶら,こめこ,バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	634
	はなやさいサラダ			さとう,あぶら	にんじん,カリフラワー,ブロッコリー,キャベツ,たまねぎ	
	じゃがいもとたまごのスープ		たまご	じゃがいも	たまねぎ,とうもろこし,ほうれんそう	
3火	いわしのかばやきどん	ぎゅうにゅう	まいわし	こめ,かたくりこ,こめこ,あぶら,さとう,ごま	しょうが	710
	のっぺいじる【節分の献立】		とうふ,あぶらあげ	さといも,こんにゃく,かたくりこ	にんじん,ごぼう,こまつな,ねぎ	
	きなこまめ		いりだいす,きなこ	さとう		
	デコポン				デコポン	
4水	ナン	ぎゅうにゅう		ナン		564
	キーマカレー		ぶたにく,とりにく,だいす	あぶら,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,にんじん,トマト,グリンピース	
	じゃがいもサラダ			じゃがいも,あぶら,さとう	たまねぎ,きゅうり,あかピーマン,キャベツ	
	ヨーグルトゼリー		かんてん,ヨーグルトドリンク	さとう	パイン	
5木	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		584
	ひじきのふりかけ		ひじき,かつおぶし	さとう,ごま		
	こうやどうふとやさいのもの		とりにく,こうやどうふ	あぶら,こんにゃく,じゃがいも,さとう	ごぼう,にんじん,だいこん,さやいんげん	
	かみかみサラダ		さきいか	あぶら,さとう	にんじん,だいこん,きゅうり	
6金	もちりいきつねうどん	ぎゅうにゅう	ぶたにく,あぶらあげ	うどん,あぶら,さとう,もち,スパゲッティ	にんじん,ねぎ,しめじ,こまつな	557
	おひたし		かつおぶし		ほうれんそう,にんじん,もやし,キャベツ	
	かんぺい				かんぺい	
9月	てづくりじゃこわかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ,ちりめんじゃこ	こめ,むぎ,あぶら,ごま		619
	にくじやが		ぶたにく	あぶら,じゃがいも,こんにゃく,さとう	にんじん,たまねぎ,さやいんげん	
	みそドレサラダ		みそ	さとう,あぶら	だいこん,キャベツ,こまつな,にんじん	
	レモンスカッシュゼリー		かんてん	さとう	レモン	
10火	ごはん【愛媛県愛南町の魚を使った献立】	ぎゅうにゅう		こめ		590
	さかなのさいきょうやき		まだい,あまみそ			
	ごもくきんぴら		さつまあげ	こんにゃく,あぶら,さとう,ごま	にんじん,ごぼう,れんこん	
	みそしる		あぶらあげ,とうふ,わかめ,みそ		たまねぎ,えのきたけ	
12木	きなこあげパン【家庭科クラブの献立】	ぎゅうにゅう	きなこ	コッペパン,あぶら,さとう		617
	シチュー		とりにく,ぎゅうにゅう,なまくりー	バター,あぶら,こむぎこ,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,ブロッコリー	
	カラフルサラダ			さとう,あぶら	キャベツ,こまつな,きゅうり,あかピーマン,とうもろこし,たまねぎ	
	いちご				いちご	

## 2月のブックメニュー

### 「かえるをのんだととさん」

あるひ、ととさんはらがいたくなりました。

おてらのおじょうさんにそだんすると、かえるをのめといわれます。

かえるのつぎは、へび、きじ、りょうし、そしてさいごはおに！！

ゆかいなまめまきのえほんです。

(日野十成/再話 斎藤隆夫/絵 福音館書店)

#### 関連本

『おばあちゃんのえほうまき』(野村たかあき/作・絵 佼成出版社)

『2月のえほん』(長谷川康男/監修 PHP研究所)

~図書館司書の白井先生より~

### 2月の給食目標 協力してきちんととかたづけましょう。

#### «給食人気レシピ紹介(1月の給食より)»

今回は、「カナペツビオセンナ」というポーランドのオープンサンドウィッチを紹介します。

背割りのパンに、ポテトサラダをはさみ、チーズをのせて焼きました。朝食にもピッタリなパンです。

(材料)4人分

・ソフトフランスパン 4本

\*コッペパンでもよい

・ツナ 40g

・じゃがいも 100g

・にんじん(千切り) 25g

・玉ねぎ(1/2千切り) 10g

・キャベツ(千切り) 35g

・バター 10g

・マヨネーズ 30g

\*給食では、ノンエッグマヨネーズを使用します。

・塩 1g

・こしょう 少々

・ピザチーズ 50g

(作り方)

1. ソフトフランスパンを背割りする。

2. じゃがいもは、蒸してつぶしておく。つぶしたじゃがいもが熱いうちに、バターを加えて混ぜる。

3. 野菜は、すべてゆでて、塩・こしょうをまぜておく。

4. 2と3を混ぜ合わせ、マヨネーズを加えて、味を整える。

5. パンに4のポテトサラダをはさみ、チーズをのせて、トースターで焼く。

\*ツナの代わりにハムをいれてもだいじょうぶです。



13 金	チキンピラフ ふわふわスープ チョコレートケーキ【バレンタインの献立】	ざ ゆ う に ゅ う	とりにく とりにく、チーズ、たまご とうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、バター あぶら、パンこ こめこ、さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、ピーマン にんにく、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう	647 21.4
16 月	むぎごはん ジャージャンドウフ にらたまスープ みかん	ざ ゆ う に ゅ う		こめ、むぎ あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら たまねぎ、えのきたけ、にら みかん	にんにく、しょが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン たまねぎ、えのきたけ、にら	621 30.5
17 火	しようゆラーメン【リクエスト主食】 はるさめサラダ りんごのつつみあげ	ざ ゆ う に ゅ う	ぶたにく、わかめ はるさめ、さとう、ごまあぶら あぶら、さつまいも、バター、さとう、ぎょうざのかわ、ごむぎこ	ちゅうかめん、あぶら はるさめ、さとう、ごまあぶら あぶら、さつまいも、バター、さとう、ぎょうざのかわ、ごむぎこ	ねぎ、とうもろこし、ほうれんそう、しょが キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、しょが りんご	614 23.7
18 水	ごはん さかなのりやき じゃこわかめサラダ みそしる	ざ ゆ う に ゅ う		こめ かたくりこ あぶら、さとう じゃがいも		591 27.2
19 木	カレーライス【家庭科クラブの献立】 さつまいもロコッケ コールスローサラダ	ざ ゆ う に ゅ う	とりにく	こめ、むぎ、あぶら、こめこ、はちみつ	たまねぎ、にんにく、にんじん、れんこん	717
20 金	ツナピラフ タンドリーチキン【リクエスト主菜】 コーンサラダ フルーツポンチ【リクエストデザート】	ざ ゆ う に ゅ う		さつまいも、じゃがいも、マッシュポテト、ごむぎこ、パンこ、あぶら、さとう さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ	19.7
24 火	むぎごはん ひじきいりたまごやき やさいのごまあえ ごじる	ざ ゆ う に ゅ う	ツナ とりにく、ヨーグルト あぶら、さとう かんてん	こめ、むぎ、あぶら さとう あぶら、さとう じゃがいも	たまねぎ、にんじん、パセリ にんにく、しょが、たまねぎ きゅうり、にんじん、とうもろこし、キャベツ、もやし、たまねぎ パイン、りんご、もも、ぶどう、ジュース、レモン	679 25.4
25 水	キムチチャーハン とうふとわかめのスープ あおのりピーナッツボテト	ざ ゆ う に ゅ う	ぶたにく とりにく、とうふ、わかめ だいすけ、ちりめんじゃこ、あおのり	こめ、あぶら、さとう あぶら かたくりこ、じゃがいも、あぶら	ねぎ、しめじ、にんじん、はくさいキムチ にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ かたくりこ、じゃがいも、あぶら	622 26.4
26 木	ごはん さかなのこうみやき いそあえ さつまじる	ざ ゆ う に ゅ う		こめ さわら、みそ のり とうふ、みそ	しょうが、にんにく、ねぎ にんじん、キャベツ、こまつな、きりぼししたいこん にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	557 24.3
27 金	マーボーどん ワンタンとやさいのスープ せとか	ざ ゆ う に ゅ う	ぶたにく、みそ、とうふ ワンタンのかわ、あぶら せとか	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、 ワンタンのかわ、あぶら せとか	にんにく、しょが、ねぎ、にんじん、にら えのきたけ、にんじん、もやし、ねぎ、チングルツアイ せとか	587 24.4

※食材の旬や流通状況など、都合により献立内容は変わることがあります。