



こんけつ 今月のテーマ... 食事のマナーを身につけよう

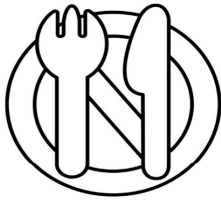
Main table containing a 5-day menu (Monday to Friday) with food items, illustrations, and nutritional information. Includes a special section for May 5th (端午の節句) and a monthly preview for May 17th and 19th.



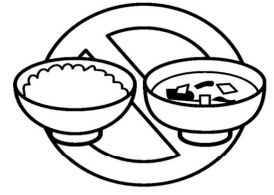
\*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。



# 食しょく事じのママナーを身みにつけよう



## ママナー違い反はんに要よう注ちゆう意い!



つぎのようよなここををししてていいるる人ひとははいいまませせんんかか?  
自じ分ぶんややままわわりりのの人ひとととチちェェククししててみみままししよう。

くち た もの はい  
口に食べ物が入った  
ままおしゃべりする

がちゃがちゃと  
しよ きの おと た  
食器の音を立てる

ひじをついて食べる

まわりの人ひとととふふざざける

しょくじ ちゆう せき た  
食事中に席を立つ

しょくじ ちゆう  
食事中にふさわしく  
ない話をする



# げん き まつ む えい よう だい さく せん 元げん氣き祭まつりに向むけて、栄えい養よう大だい作さく戦せん!

うんどうのうりよく  
【運動能力アップ その1】

きんにく  
筋肉をつくるたんぱく質を多  
くもっている「豆まめや肉にく、お魚さかな」な  
どを多くとりましょう。

うんどうのうりよく  
【運動能力アップ その2】

エネルギーをつくるための助  
けとなる「野菜やさい、果物くだもの、乳製  
品にゅうせいひん」をとりましょう。

ほきゆう  
【エネルギーの補給を!】

うんどう  
運動するためのエネルギーに  
なる「ごはん、パン」をとりま  
しょう。

すいぶん ほきゆう  
【水分の補給をしましょう!】

うんどう  
運動するときや、汗をかいた  
ときには、十分な水分すいぶんの補給ほきゆうが  
必要ひつようです。

げん き まつ とうじつ  
元げん氣き祭まつり当とう日じつももししっっかかりり朝あさごごははん!  
わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によ  
つて補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネ  
ルギー源です。元氣祭り当日は、午前中から元氣に活動  
できるように、しっかりと朝ごはんを食べて登校しましょう。