

5月 予定献立表

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。

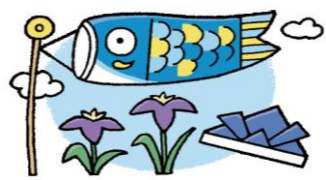


Table with 2 columns: 食品群 (Food Group) and 体内でのはたらき (Function in the body). Rows include 赤の食品 (Red food), 黄の食品 (Yellow food), 緑の食品 (Green food).

※斜め太線は島産や本島で作られた沖縄県産の食材です。

Table with 2 columns: 栄養目標 (Nutritional Goal) and 衛生に気をつけよう (Let's be careful about hygiene). Rows include 小学校 (Elementary School) and 中学校 (Middle School).

Handwashing guide section. Includes '石けんを使った手洗い' (Handwashing with soap) and 'こんな時は手を洗いましょう' (Wash hands when...). Contains illustrations of handwashing steps and scenarios like '家に帰った時' (When home) and 'トイレの後' (After toilet).

Main menu table for the first week (April 4th to 7th). Columns represent days: 4(月) みどりの日, 5(火) こどもの日, 6(水) 振替休日, 7(木) そぼろ丼, 8(金) ゴーヤチャンプルー. Each cell shows a meal illustration and a list of ingredients.

Main menu table for the second week (April 11th to 15th). Columns represent days: 11(月) マーボー豆腐丼, 12(火) チキンライス, 13(水) ソファル元気, 14(木) 千切りイリチー, 15(金) ミートボールカレー. Each cell shows a meal illustration and a list of ingredients.

Main menu table for the third week (April 18th to 22nd). Columns represent days: 18(月) 金平ごぼう, 19(火) インゲンごま和え, 20(水) レモンゼリー, 21(木) パパイア, 22(金) 国産ミート. Each cell shows a meal illustration and a list of ingredients.

Main menu table for the fourth week (April 25th to 29th). Columns represent days: 25(月) ひじき炒め, 26(火) インディアンライス, 27(水) ライチゼリー, 28(木) 厚揚げのカレー炒め, 29(金) もずく丼. Each cell shows a meal illustration and a list of ingredients.

\*\*\*\*\* こんな姿勢はやめましょう \*\*\*\*\*

Posture correction guide. Includes text: '普段の食事の姿勢を、ふりかえてみましょう。' and illustrations of a child sitting correctly and incorrectly. Labels include '背もたれに寄りかかっている', 'ひじをついている', '横向きに座っている'.

和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。茶碗は左側に、汁碗は右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。

