

給食だより

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。そこで今月は4、5、6月の重点マナーである「身支度」について一度確認してみよう！

令和5年 5月号
北海道雨竜高等養護学校

4、5、6月の重点マナー



「身支度」

- ・エプロン三角巾を正しく着用する
- ・正しい手洗い、消毒 など

今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）
カロリー（熱量） 801kcal / 820kcal
たんぱく質 35.7g / 35.5g
脂質 29.9g / 18.2～27.3g
食塩 3.0g / 2.4g

学校ホームページに食育のページがあります。毎月の給食だよりや生徒の様子をのせたsyokustagram(ブログ)もありますので是非ご覧ください。

www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166



正しい手洗い方法

- ①石けんを手にとる。
- ②手全体に広げる。
- ③泡立てる。
- ④指先を洗う。
- ⑤指の間を洗う。
- ⑥親指を洗う。
- ⑦手首を洗う。
- ⑧流水で泡を流す。
- ⑨キレイなハンカチで拭く。



髪の毛が三角巾から出ないように



食事に関わる

正しい身支度が

できるようになろう！



ハンカチ・ティッシュを用意。



髪の毛が肩につく場合はまとめる



きれいなものを
使う



爪が長い場合は
ととの
整える。

注目!



自分で身支度を整えたり（エプロン三角巾を正しくつけるなど）衛生管理ができる（正しい手洗いや衛生的な配膳など）ということは卒業後、社会人になってからも必要で、大切な「力」です。雨竜高等養護学校に通っている3年間でしっかり身に付けよう！！

8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）
・ごはん ・もずくスープ ・ジンギスカン炒め ・キャベツのくるみ和え 779 kcal	・丸パン(くるみ会) ・ハヤシシチュー ・ペッパーチキン ・もやしサラダ 850 kcal	・麻婆豆腐丼 ・みそ汁 ・中華サラダ ・ゼリー 843 kcal	・五目うどん ・ごま和え ・スライスパン 584 kcal	・チリコンカンライス ・小松菜サラダ ・ヨーグルト 798 kcal
15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）
・しらすと桜えびの混ぜごはん ・みそ汁 ・さばのねぎ味噌焼き ・里芋の煮物 828 kcal	・塩ラーメン ・青のりポテト ・オレンジ 729 kcal	・ごはん ・コーンスープ ・ハンバーグ ・ブロッコリーバター炒め 1151 kcal	・ハムとほうれん草の トマトスバゲティ ・コーンサラダ ・豆乳プリンタルト 698 kcal	・わかめごはん ・みそ汁 ・すき焼き煮 ・ほうれん草の桜えび和え 771 kcal
22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）
・サーモンピラフ ・白菜スープ ・はんぺんチーズフライ ・キャベツとカニカマのサラダ 774 kcal	・クロワッサン(くるみ会) ・コンソメスープ ・クリスピーチキン ・ごぼうサラダ 1031 kcal	・炊き込みごはん ・赤だし ・焼き魚(ほっけ) ・煮浸し 679 kcal	・あんかけ焼きそば ・ベーコンスープ ・シュークリーム 767 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・肉じゃが ・梅和え 740 kcal
29日（月）	30日（火）	31日（水）	みんなの おにぎり プロジェクト 今月の旬の食材 しらすは春（3月～5月）と秋（9月～10月）年に2回の旬があります。①釜で茹でたもの→しらす ②釜で茹でたもの→しらす干し ③じっくり干して乾燥させたもの→ちりめんじゃこ 3種類ともいわしの稚魚から作ります。 桜えび 桜えびはカルシウムがたっぷり入っていて牛乳の6倍量のカルシウムが含まれています。カルシウムは歯や骨を強く丈夫にしたり、イライラした気持ちを落ち着かせてくれます。	
・ごはん ・みそ汁 ・青じょうろ肉糸 ・のり和え 693 kcal	・五目味噌ラーメン ・春巻き ・バナナ 855 kcal	・塩むすび(のり) ・みそ汁 ・鮭ザンギ ・厚揚げのすき焼き風煮物 843 kcal		

※使用食材や献立が変更になる場合があります。