平成31年　2月分　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
			毎日提供 午前…牛乳 昼…主食 麦茶	1日 大根と厚揚げの煮物 バンバンジー じゃが芋とわかめのみそ汁 りんご	2日豆まき誕生会 大豆じゃこごはん サーモンフライ 春雨のサラダ とり汁 ケーキ いちご
4日 すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え 大根と油揚げのみそ汁 りんご	5日 チキンカレーライス 福神漬 和風サラダ もずくスープ みかん	6日 豚肉と野菜の生姜焼き スパサラダ なめこと豆腐のみそ汁 バナナ	7日 もやしみそラーメン マセドアンサラダ りんご	8日 鶏のからあげ レタスサラダ かぶとしめじのみそ汁 バナナ	9日 さんまおかか煮 水菜とかにかまのサラダ キャベツと厚揚げのみそ汁 ヨーグルト
11日　振替休日 	12日 マーボー丼 キャベツとさつま揚げの炒め物 ふわふわチーズのスープ みかん	13日 肉じゃが 小松菜とベーコンのサラダ 白菜とふのりみそ汁 バナナ	14日 玄米パン ハート♡ハンバーグ ツナコーンサラダ クリームシチュー りんご	15日 わかめうどん かぼちゃ甘煮 きゅうりとしらすの酢の物 みかん	16日 サバの唐揚げ甘酢あんかけ 引き昆布煮物 豚汁 ゼリー
18日 甘酢あんかけ肉団子 マカロニサラダ もやしとニラのみそ汁 バナナ	19日 もずく丼 白菜とツナのゴマサラダ ワンタンスープ りんご	20日 大根と厚揚げの煮物 バンバンジー じゃが芋とわかめみそ汁 みかん	21日 ミートソース キャベツとハムのサラダ めかぶスープ バナナ	22日 タラのオーロラソースかけ 切り干し大根の煮物 だし活スープ ヨーグルト	23日 シューマイ 大根サラダ 玉ねぎと人参のみそ汁 りんご
25日 すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え 大根と油揚げのみそ汁 みかん	26日 カラフル納豆丼 春雨ともやしのソテー けんちん汁 バナナ	27日 鶏のからあげ レタスサラダ かぶとしめじのみそ汁 ゼリー	28日 カレーうどん マセドアンサラダ りんご		

【 給食だより 】　五感を使って食事を楽しむ

人は料理を五感で味わって食べています。
「食にまつわる五感」を意識しながら子どもと食事することによって、料理をよりおいしく食べ、食べ物や食事への興味や関心を高める作戦をご紹介します。

★五感をフルに使う方法

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとっています。しかし、意識をせずに、何気なく食べていると、「この食べ物は好き！　嫌い！」と、単純になりがちです。食卓では、今日の料理、食材に注目して、五感を意識して食べることを心がけましょう。

☆味覚	舌で味わう	甘味・塩味・苦味・酸味・うま味
☆視覚	目で見る	食材の色・形
☆嗅覚	鼻で嗅ぐ	出汁や素材の風味
☆触覚	手・口で触れる	触りごこち・舌触り・食感
☆聴覚	耳で聞く	食べた時の音・周りの声

★「健康な食事」を楽しむために大切なこと

主食・主菜・副菜をそろえる

穏やかな食環境をつくる

楽しい会話をする