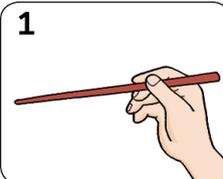
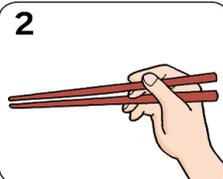
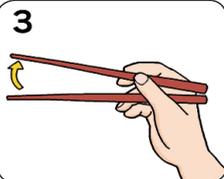


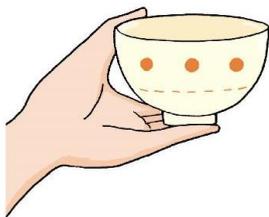
給食献立表

令和4年 2月

石川県立盲学校

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
*牛乳は毎日つきます。 *都合により献立を変更することがあります。	節分献立 いわしの蒲焼井 菜の花のお浸し すまし汁 まんでん大豆 	カレーライス ごぼうのカミカミサラダ フルーツポンチ	茶飯 おでん ポテトサラダ 水ようかん	パン ポテトミートグラタン ひじきとれんこんのサラダ 高野豆腐のコーンスープ
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
ご飯 魚の白麴焼き (さけ) 付) ゆで野菜 五目きんぴら のっぺい汁	豚丼 リクエスト ダブルいもサラダ なめこ汁 	スパゲッティ・ミートソース ブロッコリーとクルミのサラダ 豆腐のスープ デザート	麦ごはん 揚げ出し豆腐きのこあんかけ ほうれん草のごまサラダ 豚肉と白菜のみそ汁	建国記念の日 
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
ご飯 リクエスト ピリ辛チキン 付) フライドポテト 切干大根中華和え かぶのみそ汁 バレンタインデザート	チャーハン リクエスト お浸し リクエスト 中華風コーンスープ いよかんゼリー 	あんかけ卵うどん 海藻といかのサラダ フルーツクリーム和え	ご飯 ふくらぎの酢豚風 石川県産 春雨の酢の物 青梗菜スープ	ミルクロール ミラノ風カツレツ リクエスト 付)ほうれん草のソテー エビ入りイタリアンサラダ ミネストローネ
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
ご飯 タンドリーフィッシュ 付) 粉ふき芋、グラッセ 豆入りサラダ 卵とわかめのスープ	ルーロー飯 リクエスト 白菜の中華和え 大根とわかめのスープ	天皇誕生日	ご飯 すき焼き風煮 野菜の甘酢和え 根菜のかす汁	パン チキンチャウダー 盛り合わせサラダ 二色ゼリー
28 (月)	<div style="text-align: center;">  基本のはしの持ち方  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> 1  </div> <div style="text-align: center;"> 2  </div> <div style="text-align: center;"> 3  </div> </div> <p>1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ちます。数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。 2 下のはしは、親指の付け根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。 3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かします。</p>			

茶わんの持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

こんな持ち方をしていませんか



正しい持ち方でないと、食べ物をうまくつかめなかったり、細かい作業がしにくかったりします。



器が安定しにくく、料理をこぼす原因になります。

よい姿勢で食べていますか



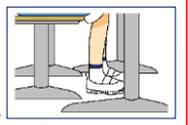
①いすに深くすわる



②にぎりこぶし 1つ分あける



③背筋をピンと伸ばす



④足をしっかり床につける