

4月のこんだてひょう

幼稚園

田村市学校給食センター

	月 8	火 9	水 10[田村市献立(ブルーベリー)]	木 11	金 12										
献立	入学式 始業式 	カレーピラフのぐ ハッシュドポテト ごはん ほうれんそ うスープ	てづくりブルーベリーカク だいこんとハムのマリネ スパゲティ めん トマトスープ スパゲティ	ナムル マーボーどうふ ごはん スーミータ ン	パックソース フレンチサラダ チーズメンチカツ パンズ パン コンソメ スープ										
エネルギーたんぱく質脂質食塩	482 14.5 21.1 1.8	661 20.9 28.2 2.2	810 24.7 32.1 2.5	569 18.2 19.4 1.5	711 24.4 26.2 2.3	898 30.5 29.6 2.6	426 18.1 13.9 2.2	603 25.7 20.2 3.0	755 30.3 22.9 3.6	559 18.0 28.6 2.7	766 25.3 37.9 3.5	969 31.4 47.1 4.3			
赤	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、にんにく、ホリシテック、ぶなしめじ	ベーコン、牛乳、ハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、トマト、パセリ、だいこん、キャベツ、アスパラ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、テンメシジャン、ハム、卵	牛乳、チーズ、メンチカツ、ハム、ベーコン									
緑	米、ハッシュドポテト、こめ白飯、菜油	たまねぎ、グリーンピース、干し椎茸、キャベツ、もやし、ホリシテック、にんじん、かぼちゃ	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、みそ、きな粉、わかめ、まぐろ缶詰	だいこん、にんじん、山菜、なめこ、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、えだまめ	なばな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、たけのこ、干し椎茸	ホリシテック、マッシュルーム、ミックスベジタブル、みかん、缶、ハイアックル缶、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、トマト									
黄	全幼稚園、滝根中	米、系こん、菜油、三温糖、塩中華ドレッシング	ソフトめん、チキナル、カットポテト、菜油、上白糖、たまねぎドレッシング	ソフトめん、チキナル、カットポテト、菜油、上白糖、たまねぎドレッシング	米、菜油、上白糖、さくらゼリー										
欠食校			大趣小		船引小										
献立	おかかあえ ハンバーグのおろしソース ごはん ごま みそじる	ほうれんそうのあえもの おやこに ごはん かぼちゃの みそじる	ツナサラダ じゃがみそくん ソフトめん さんさいうど んじる	さくらゼリー なのはなあえ いわしのみそに むぎごは ん たけのこじる	フルーツポンチ てづくりグラタン ことう パン ミネスト ローネ										
エネルギーたんぱく質脂質食塩	429 17.2 12.2 2.4	596 23.1 16.8 3.1	734 27.0 18.8 3.5	407 18.6 10.4 2.3	590 26.6 16.0 3.0	729 31.5 17.8 3.4	566 22.5 16.8 3.7	727 29.8 23.8 4.7	935 36.7 27.4 5.8	429 16.4 7.8 1.8	591 22.3 12.1 2.3	734 26.9 13.4 2.8	497 14.9 16.6 2.4	714 22.6 24.4 2.9	865 26.8 28.5 3.5
赤	牛乳、ハンバーグ、かつお節、油揚げ、みそ	牛乳、鶏肉、卵、木綿豆腐、油揚げ、みそ	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、みそ、きな粉、わかめ、まぐろ缶詰	なばな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、たけのこ、干し椎茸	牛乳、いわし、味噌煮、木綿豆腐、なると、わかめ	牛乳、ウインナー、ベーコン、ミックスビーンス									
緑	大根、たまねぎ、レモン、にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ	たまねぎ、グリーンピース、干し椎茸、キャベツ、もやし、ホリシテック、にんじん、かぼちゃ	だいこん、にんじん、山菜、なめこ、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、えだまめ	なばな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、たけのこ、干し椎茸	ホリシテック、マッシュルーム、ミックスベジタブル、みかん、缶、ハイアックル缶、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、トマト										
黄	米、三温糖、じゃがいも、こま白すりごま	米、系こん、菜油、三温糖、塩中華ドレッシング	ソフトめん、チキナル、カットポテト、菜油、上白糖、たまねぎドレッシング	ソフトめん、チキナル、カットポテト、菜油、上白糖、たまねぎドレッシング	米、菜油、上白糖、さくらゼリー										
欠食校			大趣小		船引小										
献立	ごもくまめ チキンうめカツ ごはん とんじる	かわちばんかん りっちゃんサラダ チキンカレー	ちゅうかサラダ あじつけたまご ちゅうかめん もやしラ メンスープ	ごまあえ あじのなんばんづけ(幼、しろうみざかなフライ) ごはん こまつなの みそじる	パンキンサラダ スラッピージュ ドッグ パン オニオン スープ										
エネルギーたんぱく質脂質食塩	463 22.3 12.4 1.9	634 29.2 18.2 2.5	776 32.6 20.2 2.7	474 13.9 12.9 2.5	662 20.2 19.0 3.1	819 23.6 21.2 3.6	459 20.4 11.8 2.5	581 25.7 16.5 3.1	745 31.5 17.8 3.5	453 17.4 13.6 2.2	605 24.4 20.5 2.7	758 29.6 23.7 3.3	406 17.1 15.2 2.5	597 25.3 22.5 3.1	729 30.1 26.0 4.0
赤	牛乳、チキン胸かつ、大豆、さつま揚げ、豚肉、木綿豆腐、みそ	牛乳、ハム、昆布、かつお節、鶏肉	なると、牛乳、県産味噌煮卵、ハム	牛乳、あじ、油揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、大豆ミート、ダイオース										
緑	こほう、にんじん、だいこん、ねぎ	河内晩柑、きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	もやし、椎茸、にんじん、味噌付けメンマ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、ハブリカ、ホリシテック、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	にんじん、ピーマン、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、ホリシテック										
黄	米、菜油、こんにやく、上白糖、つきごん、じゃがいも	米、菜油、上白糖、菜油、じゃがいも	中華麺、ごま油、春雨、上白糖	米、菜油、上白糖、ごま油、白すりごま、ねぎ、じゃがいも	パン、上白糖、菜油、卵、マヨネーズ										
欠食校	都路中		滝根中、常葉中	船引南幼、船引南小、常葉中	常葉幼、船引中										
献立	昭和の日 こんにやくサラダ てづくりまつかぜやき ごはん とうふの みそじる	給食当番の身支度  髪のはげが ないように 帽子をかぶ ろう つめは短 く切つて おこう 清潔な白 衣を着よう 給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしていけるかどうかを確認しましょう。	(田村市学校給食センターの給食について) 給食センターでは、郷土料理や田村市の食材を使った献立、世界の料理、希望献立(中学校)、テーブルマナー給食(小学校)、バイキング給食(幼稚園、中学校)など、さまざまなメニューをお届けします。 みなさんの心身の成長や健康のため、安全でおいしい給食が届けられるよう職員一同がんばりたいと思います。 ぜひ、毎日の給食を楽しみにしてください。												
エネルギーたんぱく質脂質食塩	474 21.7 18.9 2.6	666 30.1 26.7 3.5	832 35.9 30.5 4.1	474 17.4 13.6 2.2	605 24.4 20.5 2.7	758 29.6 23.7 3.3	406 17.1 15.2 2.5	597 25.3 22.5 3.1	729 30.1 26.0 4.0	406 17.1 15.2 2.5	597 25.3 22.5 3.1	729 30.1 26.0 4.0			
赤	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、あおさ粉、みそ、ハム、わかめ	米、ごまつきこん、卵なしマヨネーズ、上白糖、白すりごま、じゃがいも	ソフトめん、オリブ油、有塩バター、ハッシュドポテト、油ドレッシング、イタリアン	ソフトめん、オリブ油、有塩バター、ハッシュドポテト、油ドレッシング、イタリアン	常葉小、常葉中										

《 今月の給食目標 》

給食のきまいをまもろう

	幼稚園	小学校	中学校
基準値	490	650	830
エネルギーたんぱく質脂質食塩	20.2 13.6 1.5	26.8 18.1 2.0	34.2 23.1 2.5



てをあらおう

- ① せっけんをつける
- ② てのひらをあらう
- ③ てのこうをあらう
- ④ 甲のききをあらう
- ⑤ 甲のあいだをあらう
- ⑥ てくびをあらう
- ⑦ あずであらいながす
- ⑧ きれいにふく

たべるといしのおと・そうじのおとはてをきれいに!

しよくじのやくそく

あいさつ しせい

よくかむ あそばない

4月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

	月 8	火 9	水 10[田村市献立(ブルーベリー)]	木 11	金 12
献立	入学式 始業式 	カレーピラフのぐ ハッシュドポテト ごはん ほうれんそ うスープ	てづくりブルーベリーカト だいこんとハムのマリネ スパゲティ めん トマトスープ スパゲティ	ナムル マーボーどうふ ごはん スーミータ ン	パックソース フレンチサラダ チーズメンチカツ パンズ パン コンソメ スープ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	429 17.2 12.2 2.4	661 20.9 28.2 2.2	810 24.7 32.1 2.5	569 18.2 19.4 1.5	711 24.4 26.2 2.3
赤	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、にんにく、ホウレンソウ、ぶなしめじ	ベーコン、牛乳、ハム	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、テンメシヤン、ハム、卵	牛乳、チーズ、メンチカツ、ハム、ベーコン
緑	大根、たまねぎ、レモン、にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ	たまねぎ、グリーンピース、干し椎茸、キャベツ、もやし、ホウレンソウ、にんじん、かぼちゃ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、トマト、パセリ、だいこん、キャベツ、アスパラ	にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、ホウレンソウ、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜、コーン	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、バセリ
黄	米、ハッシュドポテト、こめ白飯、菜油	米、ハッシュドポテト、こめ白飯、菜油	ソフトめん、オリブ油、上白糖、ブルーベリージャム、カスタードクリーム、イタリョレシツク	米、ごま油、かたくり粉、上白糖	バター、コーンパン、菜油、コーン、トマト、レタス、アスパラ、オムレツ、ミニトマト、じゃがいも
欠食校	全幼稚園、滝根中	全幼稚園、滝根中	滝根中、常葉中	滝根中、常葉中	都路小
献立	おかかあえ ハンバーグのおろしソース ごはん ごま みそじる	ほうれんそうのあえもの おやこに ごはん かぼちゃの みそじる	ツナサラダ じゃがみそくん ソフトめん さんさいうど んじる	さくらサリ なのはなあえ いわしのみそに むぎごは ん たけのこじる	フルーツポンチ てづくりグラタン ごとう パン ミネスト ローネ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	429 17.2 12.2 2.4	596 23.1 16.8 3.1	590 23.1 16.8 2.6	734 26.9 13.4 2.8	714 26.8 24.4 2.9
赤	牛乳、ハンバーグ、かつお節、油揚げ、みそ	牛乳、鶏肉、卵、木綿豆腐、油揚げ、みそ	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、みそ、きな粉、わかめ、まぐろ缶詰	牛乳、いわし、味噌、煮、木綿豆腐、なると、わかめ	牛乳、ウインナー、ベーコン、ミックスビーンズ
緑	大根、たまねぎ、レモン、にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ	たまねぎ、グリーンピース、干し椎茸、キャベツ、もやし、ホウレンソウ、にんじん、かぼちゃ	だいこん、にんじん、山菜、なめこ、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、えだまめ	なばな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、たけのこ、干し椎茸	ホウレンソウ、マッシュルーム、ミックスベジタブル、みかん、缶、ハイアプル缶、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、トマト
黄	米、三温鶏、じゃがいも、ごま、白すりごま	米、系こん、菜油、三温鶏、塩中華レタス	ソフトめん、チキナル、カットポテト、菜油、上白糖、たまねぎ、トレシツク	米、菜油、上白糖、さくらゼリー	パン、赤糖、タイム、レモンゼリー、ゼリー、じゃがいも、煮干し、マカロニ、上白糖、菜油
欠食校			大趣小		船引小
献立	ごもくまめ チキンうめカツ ごはん とんじる	かわちばんかん りっちゃんサラダ チキンカレー	ちゅうかサラダ あじつけたまご ちゅうかめん もやしうめ んすーぷ	ごまあえ あじのなんばんづけ(幼、しろうみざかなフライ) ごはん こまつなの みそじる	パンキンサラダ スラッピージュ ドッグ パン オニオン スープ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	463 22.3 12.4 1.9	634 29.2 18.2 2.5	776 32.6 20.2 2.7	474 13.9 12.9 2.6	662 20.2 19.0 3.1
赤	牛乳、チキン、梅かつ、大豆、さつま揚げ、豚肉、木綿豆腐、みそ	牛乳、ハム、昆布、かつお節、鶏肉	なると、牛乳、県産味付煮卵、ハム	牛乳、あじ、油揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、大豆ミート、ダイオース
緑	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	河内晩柑、きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	もやし、椎茸、にんじん、味付けメンマ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、ハブリカ、ホウレンソウ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ	にんじん、ピーマン、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、ホウレンソウ
黄	米、菜油、こんにやく、上白糖、つきごん、じゃがいも	米、菜油、こんにやく、上白糖、つきごん、じゃがいも	中華麺、ごま油、春雨、上白糖	米、菜油、上白糖、ごま油、白すりごま、ねぎ、じゃがいも	パン、上白糖、菜油、卵、マヨネーズ
欠食校	都路中		滝根中、常葉中	船引南幼、船引南小、常葉中	常葉幼、船引中
献立	昭和の日 	こんにやくサラダ てづくりまつかぜやき ごはん とうふの みそじる	給食当番の身支度  髪の手入れ マスクの着用 手洗いの徹底 清潔な白衣の着用 給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしていけるかどうかを確認しましょう。	【田村市学校給食センターの給食について】 給食センターでは、郷土料理や田村市の食材を使った献立、世界の料理、希望献立(中学校)、テーブルマナー給食(小学校)、バイキング給食(幼稚園、中学校)など、さまざまなメニューをお届けします。 みなさんの心身の成長や健康のため、安全でおいしい給食が届けられるよう職員一同がんばりたいと思います。 ぜひ、毎日の給食を楽しみにしてください。	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	474 21.7 18.9 2.6	666 30.1 26.7 3.5	832 35.9 30.5 4.1	474 17.4 13.6 2.2	666 24.4 20.5 2.7
赤	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、あおさ粉、みそ、ハム、わかめ	米、ごま、つきごん、卵、なまこ、上白糖、白すりごま、じゃがいも	ソフトめん、オリブ油、有塩バター、ハッシュドポテト、油、レタス、イタリアン		
欠食校			常葉小、常葉中		

《 今月の給食目標 》

給食のきまいをまもろう

	幼稚園	小学校	中学校
基準値	490	650	830
エネルギー	20.2	26.8	34.2
たんぱく質	13.6	18.1	23.1
脂質	1.5	2.0	2.5



給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に 持って食べよう	好ききらいをしな いで食べよう	口に食べ物を入れたま ま話さないようにし よう
		
食べている途中で立ち 歩かないようにし よう	食事中にきたない話 はやめよう	よくかんで楽しく 食べよう
		

月	火	水	木	金
8	9	10[田村市献立(ブルーベリー)]	11	12
<p>入学式 始業式</p>	<p>カレーピラフの具 ハッシュドポテト</p> <p>ごはん ほうれん草スープ</p>	<p>手作りブルーベリータルト 大根とハムのマリネ</p> <p>スパゲティめん トマトスープスパゲティ</p>	<p>ナムル マーボー豆腐</p> <p>ごはん スーミータン</p>	<p>バックソース フレンチサラダ チーズメンチカツ</p> <p>パンズパン コンソメスープ</p>
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校
赤	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、ウィンナー	ベーコン、牛乳、ハム	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、チンメンジャン、ハム、卵	牛乳、チーズ、メンチカツ、ハム、ベーコン
緑	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、にんにく、ホウレンソウ、ぶなしめじ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、トマト、パセリ、だいこん、キャベツ、アスパラ	にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、ホウレンソウ、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜、コーン	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ
黄	米、ハッシュドポテト、こめ白絞油、米油	ソフトめん、オリーブ油、上白糖、ブルーベリージャム、カスタードクリーム、イタリアントレッシング	米、ごま油、かたくり粉、上白糖	バター、コッペパン、米油、コーンクリームドレッシング、アルハンオイルクリーム、フレンチじゃがいも
欠食校	全幼稚園、滝根中		滝根中、常葉中	都路小
15	16	17[食育の日献立]	18[春の入学祝い献立]	19
<p>おかか和え ハンバーグのおろしソース</p> <p>ごはん ごまみそ汁</p>	<p>ほうれん草の和え物 親子煮</p> <p>ごはん かぼちゃのみそ汁</p>	<p>ツナサラダ じゃがみそ君</p> <p>ソフトめん 山菜うどん汁</p>	<p>さくらゼリー 菜の花和え いわしのみそ煮</p> <p>麦ごはん たけのこ汁</p>	<p>フルーツポンチ 手作りグラタン</p> <p>黒糖パン ミネストローネ</p>
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校
赤	牛乳、ハンバーグ、かつお節、油揚げ、みそ	牛乳、鶏肉、卵、木綿豆腐、油揚げ、みそ	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳、みそ、きな粉、わかめ、まぐろ缶詰	牛乳、いわし、味噌煮、木綿豆腐、なると、わかめ
緑	大根、たまねぎ、レモン、にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ	たまねぎ、グリーンピース、干し椎茸、キャベツ、もやし、ホウレンソウ、にんじん、かぼちゃ	だいこん、にんじん、山菜、なめこ、干し椎茸、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、えだまめ	なばな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、たけのこ、干し椎茸
黄	米、三温糖、じゃがいも、ごま、白すりごま	米、糸こん、米油、三温糖、塩中華ドレッシング	ソフトめん、ナチュラルカットポテト、米油、上白糖、たまねぎドレッシング	米、麦、上白糖、さくらゼリー
欠食校			大越小	
22	23	24	25[Ca&かむ献立]	26
<p>五目豆 チキン梅カツ</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>河内晩柑 りっちゃんサラダ</p> <p>チキンカレー</p>	<p>中華サラダ 味付け卵</p> <p>中華めん もやしラーメンスープ</p>	<p>ごま和え 鰯の南蛮漬(幼:白身魚フライ)</p> <p>ごはん 小松菜のみそ汁</p>	<p>パンキンサラダ スラッピージョー</p> <p>ドッグパン オニオンスープ</p>
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校
赤	牛乳、チキン梅かつ、大豆、さつま揚げ、豚肉、木綿豆腐、みそ	牛乳、ハム、昆布、かつお節、鶏肉	なると、牛乳、県産味付け煮卵、ハム	牛乳、あじ、油揚げ、木綿豆腐、みそ
緑	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	河内晩柑、きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	もやし、椎茸、にんじん、味付けメンマ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、パプリカ、ホウレンソウ、もやし、にんじん、ごま、つな、ねぎ
黄	米、米油、こんにやく、上白糖、つきこん、じゃがいも	米、麦、上白糖、米油、じゃがいも	中華麺、ごま油、春雨、上白糖	米、米油、上白糖、ごま油、白すりごま、ねりごま、じゃがいも
欠食校	都路中		滝根中、常葉中	船引南幼、船引南小、常葉中
29	30	<p>昭和の日</p> <p>給食当番の身支度</p> <p>髪は毛が出ないように帽子をかぶろう</p> <p>マスクをきちんとつけよう</p> <p>つめは短く切っておこう</p> <p>石けんを使って手を洗おう</p> <p>清潔な白衣を着よう</p> <p>ハンカチを持とう</p> <p>給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。</p>		
エネルギーたんぱく質脂質食塩	幼稚園 小学校 中学校			
赤	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、あおさ粉、みそ、ハム、わかめ			
緑	米、ごま、つきこん、卵なしマヨネーズ、上白糖、白すりごま、じゃがいも			
黄	ソフトめん、オリーブ油、有塩バター、ハッシュドポテト、油、ドレッシング、イタリアン			
欠食校	常葉小、常葉中			

《田村市学校給食センターの給食について》

給食センターでは、郷土料理や田村市の食材を使った献立、世界の料理、希望献立(中学校)、テーブルマナー給食(小学校)、バイキング給食(幼稚園、中学校)など、さまざまなメニューをお届けします。

みなさんの心身の成長や健康のため、安全でおいしい給食が届けられるよう職員一同がんばりたいと思います。

ぜひ、毎日の給食を楽しみにしてください。

《今月の給食目標》

給食のきまいをまもろう

〔栄養価基準値〕

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	650	830
たんぱく質	20.2	26.8	34.2
脂質	13.6	18.1	23.1
食塩	1.5	2.0	2.5

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう

好ききらいをしないで食べよう

口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう

食べている途中で立ち歩かないようにしましょう

食事中にきたない話はやめよう

よくかんで楽しく食べよう

