

給食だより



平成29年5月

学校



5月の目標

食事のマナーを
身につけよう



緑がみずみずしく輝き、さわやかな季節になりました。新学期が始まって約1ヶ月がたち、緊張がほぐれて、なんとなくだるくなりがちです。疲れをためないためにも、なるべく早く寝て、食事にも気を配るようにしましょう。

楽しい会食をするために

基本のマナー

を身につけよう!

 食べ物を口に入れたまましゃべらない	 がちやがちや食器の音を立てない
 まわりの人とふざけたり大声で話さない	 ひじをついたり、背中を丸めて食べない
 くちやくちや音を立てて食べない	 みんなが食べ終わるまで席を立てない

※このようなことをしていませんか？
まわりの人とチェックしてみましょう。

はしの持ち方レッスン!

- えんぴつを持つように1本持つ。
- 点線の部分にもう1本入れる。
- 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう。

2つ3つ三角形がでまじるかな？

よいで食べていますか？

頭・ひざ・腰を結ぶ線と、ひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が直角三角形になるようにイメージしてみましょう!

体と机の間はこぶし1つ分くらい開けます

マナーを守って美しい食べ方に挑戦しよう。

5月5日は端午の節句

たんご せっく

5月5日は端午の節句です。こいのぼりを立て武者人形を飾り“ちまぎ”や“かしわもち”を食べます。“ちまぎ”は、現在は笹でもち米を包んで蒸しますが、昔は茅(ちがや)の葉で巻かれていました。茅は中国で繁殖力が強く神様がいたりといわれ、邪気を払う植物とされていたため、茅で包まれた“ちまぎ”が食べられるようになりました。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。その他にもブリは「出世魚」、かつおは「勝男」にかけて、たけのこは「まっすぐに伸びる」とされ縁起がいいとされています。かつおやたけのこは、5月頃に旬を迎えると言われる食材です。料理に取り入れると季節を味わうこともできます。

生活リズムと食事

「早寝、早起き、朝ごはん」は、お子様の健やかな心と体を育て、豊かな学校生活を送る基本となります。また、内容も非常に重要です。**主食**(ごはん、パン)・**主菜**(肉、魚、卵、乳製品、大豆・大豆製品)・**副菜**(野菜、きのこ、海そう、くだもの)がそろった朝食を食べることによって、脳の働きを活発にして、集中力を高めます。

この機会に生活リズムと栄養バランスのとれた食事について、ご家庭で振り返ってみたいいかがでしょうか？

にら

茨城県は、にらの生産量が全国第3位です。小美玉市、筑西市、茨城町などで主に生産されています。

旬は1年間で2回あり、5月から6月の夏にらと11月から3月の冬にらです。

中国から伝わった野菜ですが、昔は病気を治す薬として使われていました。

にらは、皮ふをしょうぶにするカロテンが多く含まれている代表的な緑黄色野菜です。においの成分は、疲れをとる働きをするビタミンB1を、体にとり入れてくれます。

GOOD!