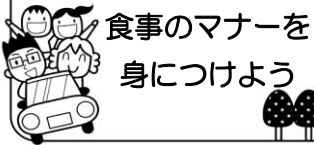


# 給食だより



平成28年5月 学校

## 5月の目標



緑がみずみずしく輝く、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。

いはん ようちゅうい



## マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか？  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



<p>口に食べ物が入ったままおしゃべりする</p>	<p>がちがちやと食器の音を立てる</p>	<p>ひじをついて食べる</p>
<p>まわりの人とふざける</p>	<p>食事中に席を立つ</p>	<p>食事中にふざわしくない話をする</p>

My-Hashi

### 自分にぴったりのはしを持とう!

手首から中指までの長さ×1.2

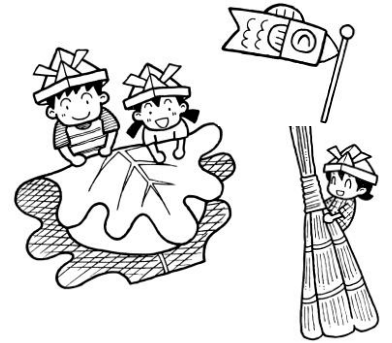
19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

## 5月5日は端午の節句

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、「かしわもち」や「ちまき」を食べます。かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「かしわもち」には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。また、「ちまき」は中国から伝わったもので、屈原という詩人が5月5日に亡くなったことをしのび、「ちまき」をお供えするようになったことがはじまりといわれています。



## 朝ごはんを食べよう



みなさんは朝ごはんを毎日食べていますか？「時間がない」「食欲がない」といってとらなないと、からだと頭はいつまでも寝ぼけたままです。朝から元気に活動するためにも、きちんと朝食をとりましょう。

### ★朝ごはん効果★

体温が上昇！体が元気に活動するよ  
脳にエネルギー補給！集中力がアップするよ  
腸を刺激！便通がよくなるよ

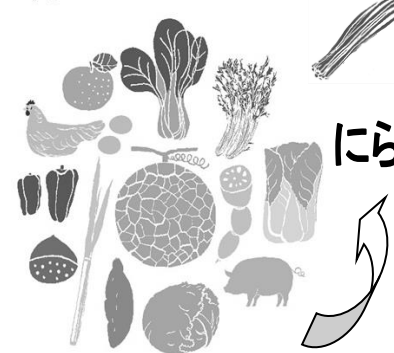
給食で



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。

### 茨城をたべよう



### 栄養

にらは、皮ふを丈夫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。にらの成分は、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。また、骨を丈夫にしたり、血液をサラサラにするはたらきがあります。