

給食だより

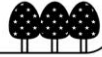


平成26年5月

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。

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。



口に食べ物が入ったままおしゃべりする



がちゃがちゃと食器の音を立てる



ひじについて食べる



まわりの人とふざげる



食事中に席を立つ



食事中にふざわしくない話をする



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。また、「ちまき」は中国から伝わったもので、屈原くわげんという詩人が5月5日に亡くなったことをしのび、「ちまき」をお供えるようになったことがはじまりと言われています。



☀ 朝ごはんを食べよう ☀

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動き出します。

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子を
ととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物・飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



牛乳・乳製品をとりましょう



体に良い栄養素がいっぱい!

牛乳には良質のたんぱく質や糖質、脂質、カルシウムなど私たちの心身の成長に欠かせない成分が多く含まれています。

カルシウムの供給源に最適!

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く含まれています。骨や歯などをつくるものになり、成長期にしっかりしか体をつくるためには欠かせない栄養素です。また、将来、骨粗しょう症という骨がスカスカになる病気にならないために、今のうちからカルシウムをとって骨量を増やしておく必要があります。

はし使いのタフー



はしは持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。

- ・刺しばし/料理をはしで突き刺して取る。
- ・探りばし/料理をかき回し、食べ物を探す。
- ・迷いばし/料理皿の上ではしを行き来させ、食べ物を迷う。
- ・寄せばし/はしを使って食器を引き寄せる。
- ・かきばし/食器の縁に口を添えて、はしで料理をかきこむ。
- ・なみだばし/はし先から料理の汁を落とす。
- ・ねぶりばし/はし先についた食べ物の欠片や汁をなめる。
- ・はし渡し/はしで取った料理を、他者のはしへ直接受け渡す。

給食で

茨城県は、豚肉の生産量が全国第3位です。温暖な気候に恵まれた自然環境のもと、養豚業が発展して、県内全域で広く生産されています。特に育て方を工夫しておいしさにこだわった『銘柄豚肉』の生産も盛んで、ローズポークが有名です。県の花「ばら」にちなんで名づけられました。

茨城をたべよう



豚肉

栄養

豚肉には、体の成長にかかせないたんぱく質や、疲れをとってくれるビタミン B1 がたくさん含まれています。