

# 給食だより



平成27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。

「少しだけ」のはずなのに…  
あなたが残した給食。全校分になると!

### もう一回

## 食べる努力をしてみよう



給食で苦手な食べ物が出た時や、初めて食べる料理が出た時、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられるよう、少しだけでも頑張ってみましょう。

楽しい会食をするために

## 基本のマナー

を身につけよう!

 食べ物を入れたまましゃべらない	 がち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



## こどもの日

昔から、端午の節句には、鯉のぼりを飾り、柏もちを食べ、しょうぶ湯に入るといふ習慣があります。柏もちを食べるようになったのは、江戸時代からです。柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、その家がだいたい続くという縁起かたぎからきているようです。つるつるした葉の表を外にまいているのは、小豆あん、葉の裏を外にまいているのは、みそあんです。

給食で

茨城をたべよう



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、皮ふをじ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。

## 正しいはしの使い方 好感度アップ!!

みなさんは、はしを正しく持っていますか？正しく持って上手に使用すると、料理を切ったり、はさんだりなど、さまざまな使い方ができ、食べやすいだけでなく、見た目も美しく他の人にもよい印象を与えます。また、おかずをはしでさす「さしばし」やあれこれ迷う「迷いはし」、器をはしで寄せる「寄せはし」、おかずを探る「探りはし」、はしをくわえる「くわえばし」などは、マナー違反となるので注意しましょう。意識して美しい食べ方に挑戦してみましょう。

