

# 給食だより



平成30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。



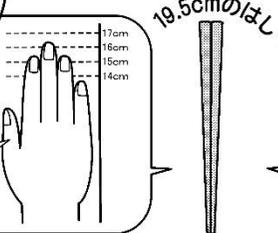
## 食事マナーの基本

- ①食べやすいこと
- ②人に不快感を与えないこと
- ③その国の食文化や時代などに合っているもの

食事マナーといっても、国や地域、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいは食事がしやすく、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。



### 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

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。



### にら

### 茨城きたべよう

茨城県は、にらの生産量が全国第3位です。県内の主な生産地は小美玉市、茨城町などです。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月の冬にらがあります。

### とど(魚)をたべよう



### 鯉(こい)

昔から鯉(こい)は鯛(たい)とならぶ高級魚です。現在は養殖技術が進み、霞ヶ浦・北浦では網いけすで育てられています。霞ヶ浦の養殖ごいは、出荷前に清浄な地下水をひいた池で泳がせ、身や内臓のうまみをひきだしています。生食でも、煮付け、唐揚げ、塩焼きでもおいしく食べることができます。

## 5月5日は端午の節句



端午とは、中国で「月のはじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。

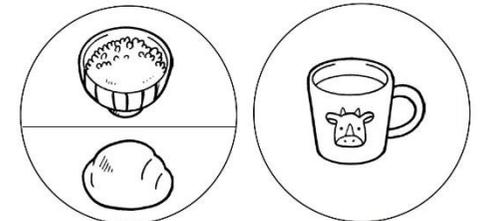
この日にはちまきやかしわもちを食べます。かしわもちに使われているかしわの葉は、新しい葉ができるまで古い葉が落ちないことから、「家族が増えて、みんな元気でいられるように」という願いが込められています。



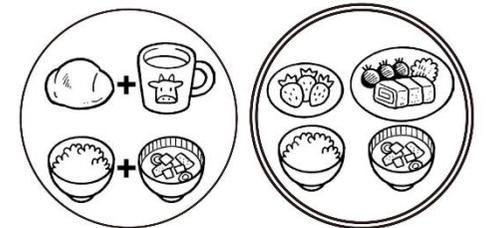
## どんな朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえてみたことはありますか?

「菓子パン」だけや「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力してみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。



2品



3品以上