

# 給食だより

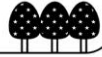


平成26年5月

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



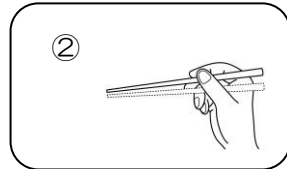
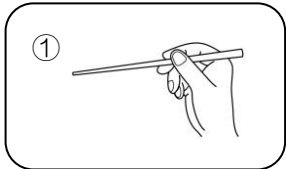
食事中に席を立つ



食事中にふざわしくない話をする



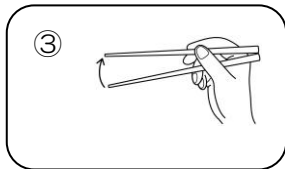
## はしの持ち方レッスン!



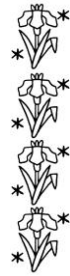
えんぴつを持つように1本をもつ。

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!



## 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、<sup>こひん</sup>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。



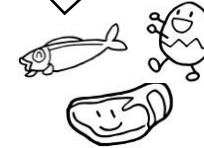
## ☀ 朝ごはんを食べよう ☀

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



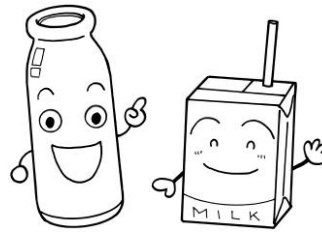
②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



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



## 牛乳のひみつ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質ビタミンなどが含まれているよ。

### 効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する



給食で

茨城をたべよう



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。