

給食だより



平成25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

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

はし使いのタフー はしには持ち方はもちろん、使い方にもマナーがあります。

 さしばし	 迷いばし	 寄せばし	 涙ばし
 ねぶりばし	 はし渡し	 くわえばし	 探りばし

マナーは形式でなく、真心で

「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもつことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神がはぐくまれるのです。

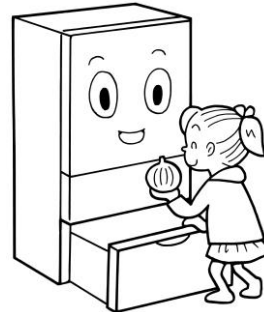
たんご

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、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“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るのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのです。

Q. たまねぎを切ると涙がでるのはどうして？

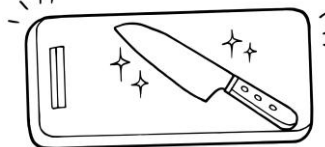
A.



たまねぎには細胞内に硫化アリルという成分が含まれています。包丁で切ると細胞から硫化アリルが出てきて酵素によって分解され、刺激性の物質に変化。これが涙のでる原因なのです。

これを防ぐには、よく切れる包丁を使ったり、切る前にたまねぎを冷蔵庫で冷やしたりすると催涙物質の生成が抑えられます。

独特の匂いがある硫化アリルには、ビタミンB1の吸収を高め疲労回復に役立ったり、殺菌作用があることもわかっていますので、水にさらしすぎないようにしましょう。



教科書の中からいただきます



お茶

三年生 音楽 「茶つみ」より

「お茶」は茶の木の葉やくきを蒸してもみ、乾燥させたものです。昔は手でもんでいました。日本へは平安時代（1200年ほど前）中国から伝えられました。最初は薬としてお寺などでさいばいされていました。今では、日本茶として日本各地でさいばいされています。茨城県でさいばいされているのは奥久慈茶（大子町）・古内茶（城里町）・猿島茶（坂東市）などです。

歌にもあるように5月から茶つみをして新茶を作ります。