

5月給食だより

●発行日●平成27年5月1日発行
●発行者●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

新学期が始まって1カ月が経ちました。新しい環境で疲れが出やすいときです。連休明けに体調を崩したり、学校へ行きたくなかったりといった、「五月病」になることもあります。五月病にならないために、連休中も夜更かしや朝寝坊をせず、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活をしましょう。

しよくじ まも たの しよくじ 食事マナーを守って楽しく食事をしよう

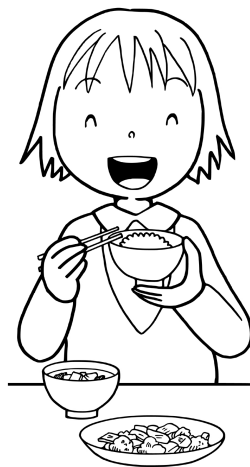
食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにするためと、他人に不快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。

しせい ただ 姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。

しよつき も 食器をきちんと持とう

茶わんやはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



たにん めいわく 他人の迷惑に ならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話をしたり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。

かんしゃ きも 感謝の気持ちを 忘れないようにしよう

食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。

さかな し 魚について知ろう

魚には、成長期の体作りに欠かせない良質なたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらにDHA・EPAなどの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。

がつ きゆうしよく どうじよう さかなりようり <5月の給食に登場する魚料理>

・かつおの香味揚げ

・小松菜としらすの炒め物

・ちくわのお茶揚げ

・白身魚(ホキ)の香草フライ

・あじの塩麴漬

・さばのカレー焼き

・鮭の塩焼き

・チーズはんぺんフライ

・きびなごごまフライ

きびなご

きびなごは、春先から初夏が旬の魚です。鹿児島県が産地として有名で、刺身や天ぷら、干物にして食べられます。

