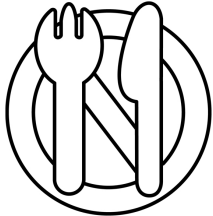


# 5月給食だより

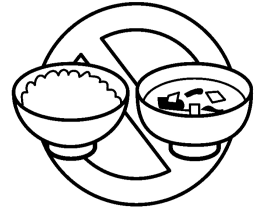
●発行日●平成26年5月1日発行  
●発行者●守谷市立学校給食センター  
TEL(48)0253/FAX(48)5388

さわやかな季節をむかえ、子どもたちも新しい学級に慣れてきたようです。5月は校外学習や運動会といった行事がたくさんあります。体調を整えて、元気に生活してください。

## しよくじ 食事のマナーを守って食べましょう



### 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。



食事のマナーを守って食べるときれいに楽しく食べられます。また、まわりの人とも楽しく食事をする  
ことができます。食事中は背筋を伸ばしてすに座り、きちんと食器を持って食べましょう。

魚には、成長期の体づくりに欠かせない  
良質の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・IPA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。



## 5月5日はこどもの日

こどもの日は端午の節句ともいい、こいのぼりや五月人形を飾ったり、柏もちやちまきを食べたり、しょうぶを入れたお風呂に入ったりして子どもの成長を願う行事です。給食では柏もちや、旬のかつおやたけのこを使ったメニューが出ます。