



新緑があざやかで吹く風もさわやかな季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月がたちましたが、新しい環境には慣れましたか？5月になると緊張がほぐれて体調を崩しやすくなります。疲れをためないためにも「はやね・はやおき・あさごはん」をこころがけ、ぐっすり寝て生活リズムを整えましょう。

給食室でも毎日心をこめて、安全でおいしい給食作りをしています。みなさんも、給食の準備をきちんとしてマナーを守ってたのしく給食を食べてくださいね。

## 食事のマナーをみにつけよう

食事のマナーをみにつける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、一緒に食べている人たちと楽しく食事をするためです。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。

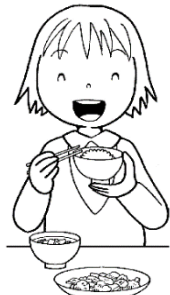
### 姿勢を正そう

いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐ伸ばしましょう。



### 食器をきちんと持とう

食器を持って食事をすると、食べこぼしを防ぎ、見た目も美しく見えます。



### 感謝の気持ちを忘れ

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、好き嫌いせずに残さず食べましょう。



### 食事中にふさわしい

楽しい気分できちんと食事をすることは、食べ物の消化・吸収をよくします。



## マナー違反に注意!

次のような事をしている人はいませんか？自分やまわりの人と確認してみましょう。



◎口に食べ物が入ったままおしゃべりをする。



◎食事中に席を立つ。



◎ひじをついて食べる。



◎がちゃがちゃとお音をたてる。

## 5月5日はこどもの日



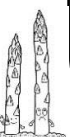
端午の節句といい、男の子の成長を願う行事です。この日にはしょうぶ湯に入ったり、柏餅やちまきを食べる風習があります。給食では7日にこどもの日献立を行います。今が旬のたけのこはんと、白くてもちもちの柏餅がです。お楽しみに！



## 旬の食材

「旬」という言葉を知っていますか？旬とはもっとも多く収穫され栄養価も高くなる時期のことです。味もよく、たくさん出回るので値段も安くなります。給食でも5月が旬のアスパラやたけのこなどを使った料理が登場します。

<b>たけのこ</b> 7日 たけのこごはん	<b>こだまスイカ</b> 31日	<b>アスパラ</b> 29日 マカロニのクリームに
------------------------------	----------------------	----------------------------------



★★★今月の給食費振替日は5月27日(月)です。前日までに残高の確認をお願いします。★★★