

# 5月給食だより

港区立御成門中学校  
給食室  
平成30年5月1日

新学期が始まってから、はや一ヶ月が過ぎようとしています。1年生は新しい環境にもようやく慣れてきた頃ですが、同時に疲れもでてくる時期でもあります。

GWを有効に活用し、体を休ませるだけでなく、適度に体を動かすなどして、心身ともにリフレッシュをすることが大切です。

## \*給食は教育の一環です。

学校給食は、好きなものを好きなだけ食べられる時間ではありません。栄養や熱量（カロリー）等を考えてつくられており、バランスを重視しています。また、集団の中で今まで食べられなかった食材を自力で克服して欲しい時間でもあります。苦手な食材を一つでも克服できるよう「今年度は苦手な〇〇〇を食べられるようになる」など個人で目標を立てて、給食時間を楽しく過ごすようにしてください。

## \*朝食をとって登校しましょう。

朝食は1日の活動の源です。朝食をとらずに登校すると、脳が栄養不足になり、落ち着いて勉強や運動に取り組むことができません。早寝早起きを心がけ、バランスのとれた朝食をきちんととって登校しましょう！

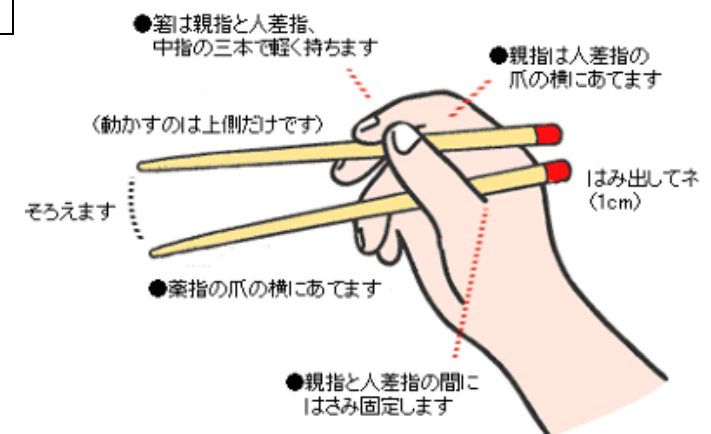


## 今月の給食目標『食事のマナーを身につけよう！』

皆さんはきちんと「はし」が使えていますか？

はしを正しく持つことができないと、食材をうまくつかめないうえ、見た目も悪いものです。はしの正しい持ち方を意識しながら食事をするのはあまりないと思いますが、はしが上手に使えていないと思う人は、この5月に少し上手にはしが使えるように意識し、努力してみましょう！今までの食生活で身につけてしまった間違っただけの持ち方は、すぐには直らないかもしれませんが、あきらめず、毎日少しずつでもよいので練習をしてください。はしの正しい持ち方は古くから親から子へ子から孫へと受け継がれてきました。現在はそれぞれの事情でなかなか家族が揃って食卓を囲むことも少なくなっているようですが、是非この機会に、ご家族ではしの使い方について会話をしながら食卓を囲んでみてはいかがでしょうか。

### 正しいはしの持ち方



## 今月の旬の食材

アスパラガス・グリーンピース・<sup>かつお</sup>鰹・<sup>かんきつるい</sup>柑橘類 などです。

今月の給食にも、これらの食材を取り入れたメニューがたくさん登場します。