



5月の目標
正しい食事の仕方を
身につけよう

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がった時には、服装の調整やこまめな水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。

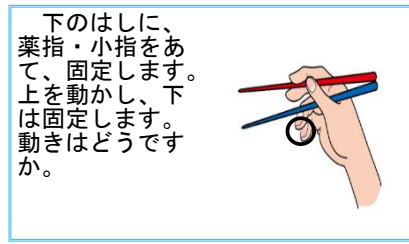
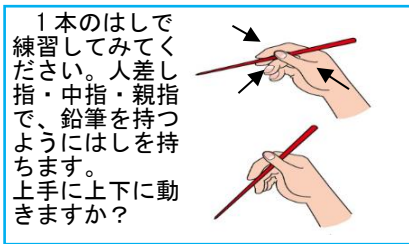
また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



正しい食事の仕方…できていますか？

<はしの使い方はどうですか？>

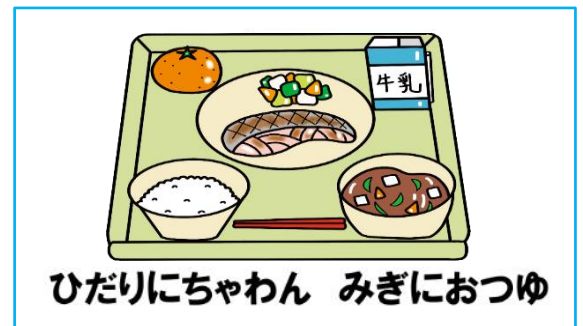
正しいはしの使い方ができるると食べやすく、また食事の姿も美しくなります。ご家庭でも、はし使いをぜひ改めてご確認ください。



<食器の置く場所はどうですか？>

左手に茶わんを持ち、右手にはしを持ち食べます。ごはんを左に置くのは、日本の古くから左側は位が高いとされてきました。米を何よりも大切にしてきた日本人の「ありがたくいただく」という心の表れです。

食べ方にも日本のマナーがあり、ごはんとおかずを交互に食べ、一品だけを食べ続けないようにします。食べ終わるとき、ごはんもおかずもほぼ一緒になくなるのがよいとされています。



<よい姿勢で食べていますか？>

よい姿勢で食べることは、見た目が美しいだけでなく、消化・吸収力がアップします。また、よいかみ合わせが保たれます。

よい姿勢は、足の裏を床につけ、テーブルに向かってまっすぐ座り、お腹と背中にグー1個分開けます。



旬を味わおう「かつお」

かつおには春と秋の2つの旬があります。春のかつおは「初がつお」と呼ばれ、さっぱりとした味が特徴です。秋のかつおは「戻りがつお」と言い、脂がのった濃厚な味になっています。

かつおには、疲労回復に役立つビタミンB1や骨粗しょう症予防に役立つビタミンD、脳神経を活性化するDHAや血液をサラサラにするEPAといった体によい栄養が多く含まれています。

給食では、5月22日「かつおのいそうみ」を作ります。どうぞお楽しみに。



令和8年4月主な使用食材

にんにく(青森) 生姜(高知) 玉ねぎ(北海道・佐賀) にんじん(徳島) セロリ(静岡) キャベツ(愛知) もやし(栃木) きゅうり(埼玉) 小松菜(群馬・埼玉) 白菜(茨城) いんげん(沖縄) 大根(千葉) ちんげん菜(静岡) しめじ(長野) じゃがいも(鹿児島) ごぼう(青森) ねぎ(千葉) なら(栃木) えのき(長野) さつまいも(千葉) ほうれん草(群馬) でこぼん(熊本) 美生柑(愛媛) 豚肉(群馬) 鶏肉(岩手・宮崎) じゃこ(インドネシア) 鮭(チリ) 赤魚(アメリカ) 米(新潟) 牛乳(千葉)