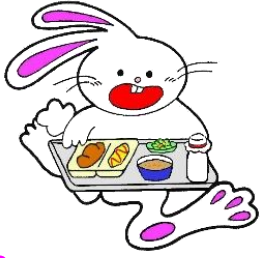




# もりもりつつうしん

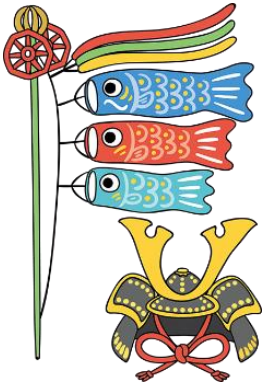
令和2年  
5月



給食センター  
キャラクター  
もりもりくん

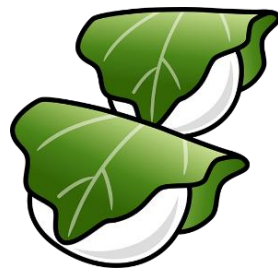
さわやかな風の吹くすごしやすい季節となりました。長い休みも終わり、疲れの出やすい時期です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはん、朝から元気に学校生活を送れるようにしましょう。

## ～こどもの日～



5月5日はこどもの日で、「端午の節句」とも呼ばれます。江戸時代に五節句に定められ、男の子の行事として定着しました。やがて、昭和23年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として、こどもの日が制定され、男女の区別なくお祝いする日となりました。

こどもの日の食べ物の一つに、柏の葉で餅をくるんだ「柏餅」があります。柏の葉は、新しい芽が育つまで古い葉が落ちないので、「子孫繁栄」という縁起を担ぎ、子どもの健やかな成長を願って使われるようになったそうです。

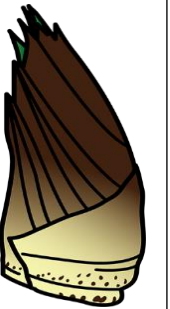


～きせつのやさい～ 13日 土佐煮

## たけのこ

たけのこは、3月から6月ごろ、土の中にあるうちに掘り出します。時間がたつと、硬くなり「えぐみ」がでてくるので、ゆでて使います。

給食では4～5月は新鮮なたけのこを水煮にしたものを使っています。食物せんいが多く含まれているので、サクサクと歯ざわりがよく、腸の働きもよくしてくれます。



おはしを正しく持っていますか？  
おはしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かせることができません。おはしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。おはしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。家族で食事をする時に、おはしの持ち方や使い方について確認し合ってみてはいかがでしょうか。



## はしの正しい持ち方

鉛筆を持つように、はしを中指のつめの横に当て、人差し指・親指の3本で持ちます。



もう1本のはしを、薬指のつめの横に当て、人差し指と親指の間ではさみます。



動かす時は、下のはしはそのままで、上のはしを中指で持ち上げます。



## マナー違反に注意！ きらいばし

一緒に食事をする人に、不快な思いをさせてしまうはしづかいを「きらいばし」といいます。気をつけましょう。



 刺しばし	 寄せばし	 迷いばし	 ねぶりばし
 涙ばし	 持ちばし	 探しばし	 はし渡し