

食育だより



令和8年度 5月
夏見台小学校

新年度が始まって、1か月がたちました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためにも、早起き早寝をして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

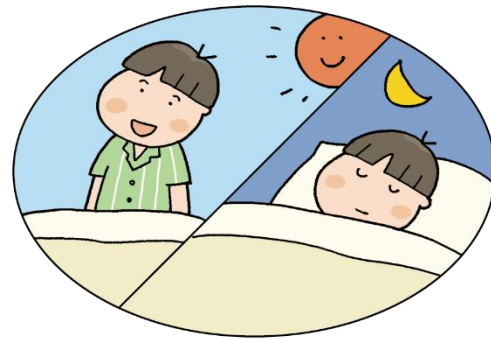
朝ごはんを元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動をすることも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良をまねきます。夜ふかしや、朝寝坊が続いている人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



今月の給食目標は

食事のマナーを身につけよう！

◇◇◇食事中に気をつけてほしいこと◇◇◇

食事のマナーはかた苦しいものではなく、家族や友達とみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



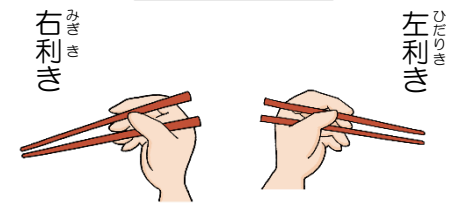
「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



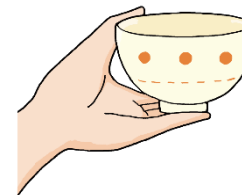
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

はしの持ち方



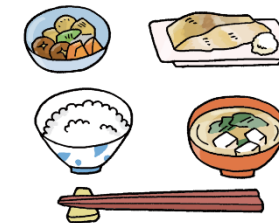
正しいはしの持ち方ができているか確認してみましょう。

食器の持ち方



4本の指の上に糸底をのせて、親指を茶わんのへりにかけて支えます。4本の指をそろえると器が安定します。

配ぜん



和食は、食器の並べ方が決まっています。茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。

