

5月 食育だより



令和4年5月2日

おうちのひととよみましょう

船橋市立高根台第三小学校 給食室

新年度が始まり1カ月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたころでしょう。

みなさんは、毎日朝ごはんを食べて学校へ来ていますか？

元気に1日を過ごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんを食べることで、生活リズムも整います。朝ごはんをしっかりと食べて、元気な毎日を送りましょう。

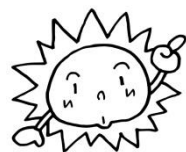


朝ごはんを食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べて 体が目覚める



朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よくかんで食べることで脳や消化器も目覚め、朝の排便にもつながります。規則正しい生活を送るためにも、朝ごはんは欠かせません。



朝ごはんをおいしく食べるために！

早起きをする

時間を決める

夜食は食べない



早く起きると時間に余裕ができ、おなかもすきます。

同じ時間に食べると、習慣になります。

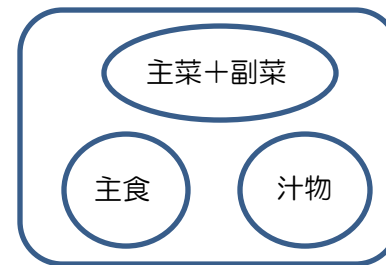
夜遅くに食べると、朝に食欲がわかきません。

5月の給食目標

正しい食べ方をしよう

☆食器を正しく置いて食べましょう

和食の配膳の基本は、主食のご飯を左、汁物を右に置きます。正しい配膳はスムーズに食事をするための第一歩です。



☆食器を持って食べましょう

茶わんや箸をきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。



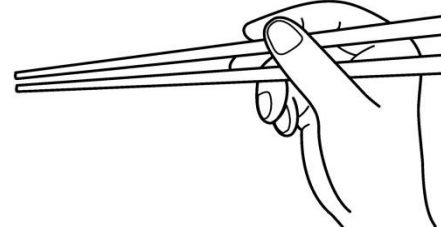
☆良い姿勢で食べましょう

背筋はまっすぐですか？
ひじはついていませんか？
足はそろえて床についていますか？



☆美しいはしづかいで食べましょう

上手に持てるかな？



イラストのように、きちんと持つと、スムーズにはしを動かすことができます。きちんと持っていないと、持つ位置が上すぎたり下すぎると使いにくいので要注意！

上手に使えるかな？



はしを上手に使えると、切ったりすくったり、さまざまな動作ができるようになりますので、練習してみましょう。

☆水筒の衛生管理は大丈夫ですか？

持参する水筒の衛生に気をつけていますか？「水やお茶は腐りにくいだろう」と油断していると、うし替えの時などに付着した細菌が水筒内で増えてしまうことがあります。消毒されている水道水に比べ、自家製のお茶ははるかに傷みややすいことを理解して利用しましょう。またキャップの形状が複雑な水筒は、洗浄や消毒を怠ると細菌が付着しやすく、不衛生になります。水筒使用後は毎回しっかり洗って、定期的に消毒しましょう。

