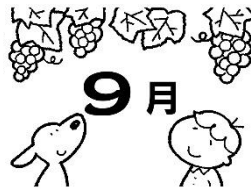


食育だより



坪井小学校
令和8年9月

夏休みが終わり、学校生活が再開しました。毎日元気に生活するには、早寝・早起きをしてしっかり食べ、生活のリズムをととのえることが大切です。また、夏の疲れや生活環境の変化もある時期なので、ビタミン豊富な野菜をたくさん食べて体調を整えましょう。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

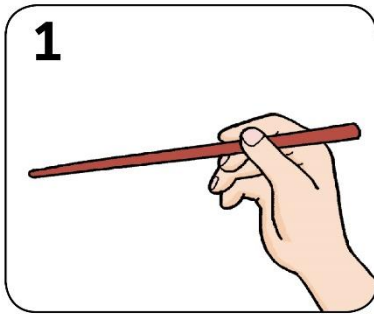
朝食ぬき

朝食ぬきはさまざまな不調の原因です

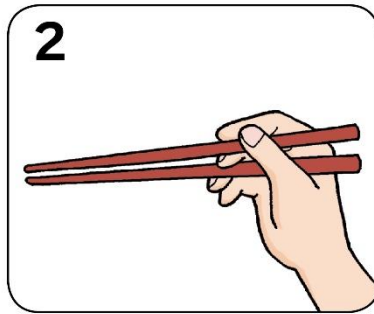
朝食をぬくとエネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、いららする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝食を毎日とる習慣をつけることが大切です。



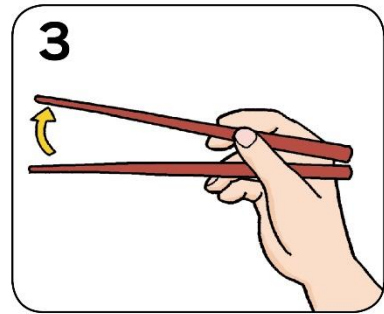
基本のはしの持ち方



1
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



2
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



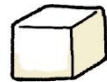
3
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

いろいろなもので練習しよう

はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習しましょう。



まめ豆



とう豆腐

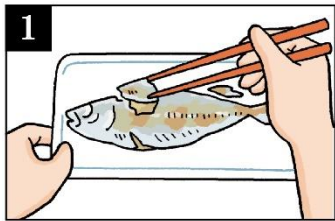


スポンジ

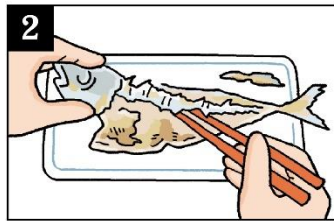
焼き魚の食べ方



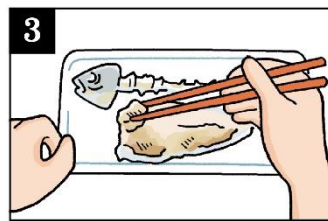
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



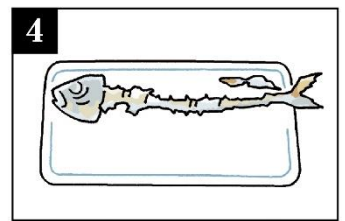
1
背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2
上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3
頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べすめます。



4
食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。

9月1日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。

