



食育だより

令和6年5月号
船橋市立八栄小学校

過ごしやすい気候のさわやかな季節になりました。新しい環境に慣れてくると同時に、疲れが少しずつ出てくる時期でもあります。「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

★正しい食べ方をしよう

ご家族と一緒に確認をしてみましょう！

姿勢

- ひじをついて食べていないか
- 足をくんだりぶらぶら動かしたりしていないか
- 背筋を伸ばしているか

お椀の持ち方

- お椀（茶碗・汁椀）は手に持って食べているか



ポイント 親指をふちにあて、ほかの指はそろえて底にあてます。

食器の中はきれいに

- 食器の中に米粒や野菜などを残していないか

配膳の位置

- 主食は左、汁物は右に置いているか

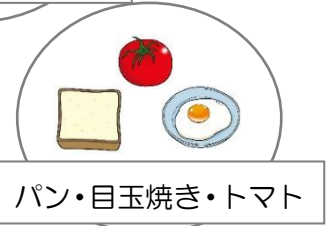
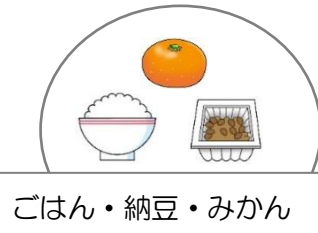


生活リズム

こどもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。早寝早起き朝ごはんを実践して元気にすごしましょう。

朝ごはんの役割

- ①胃腸を働かせ排便を促す。
- ②血流をよくして体温を上げる。
- ③脳のはたらきをよくする。



♪いそがしい朝ですから、納豆やチーズ、ミニトマト、果物など手軽なものでも十分です。

ほんの少し工夫をして、朝ごはんの栄養価をアップさせましょう。