

給食だより



新学期が始まって1ヵ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう。



あさ た ころ 朝ごはん 食べればいきいき 心とからだ



朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳やからだがつっきりと目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。

生活リズムをととのえるためにも、朝ごはんの必要性を考えてみましょう。

● 朝ごはんを食べないと……
脳が栄養失調になる!

脳は体重の2%の重さしかありませんが、からだに必要な全エネルギーの20%も使っています。

からだはエネルギーを脂肪として蓄えています。脳はエネルギー源となるブドウ糖を蓄えることはほとんどできません。

夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、昼間に集中力が下がり学習の効率が下がってしまいます。



脳は24時間休みなく動いています。朝ごはんをめぐると脳細胞の動きがにぶくなります。



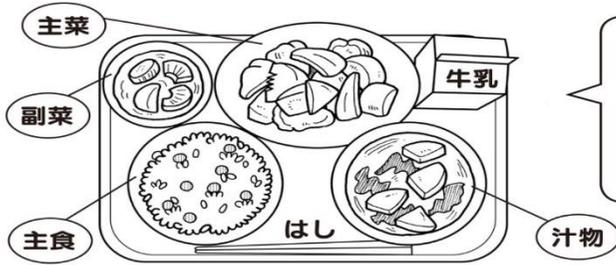
落ち着けないので、ストレスを感じやすくなり、イライラしやすくなります。



ぼんやりしたり、体温も上がらず、疲れやすくなります。

食事のマナーを見直そう!

◆正しい配膳ができていますか?



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましよう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。

◆茶碗・はしを正しく持とう

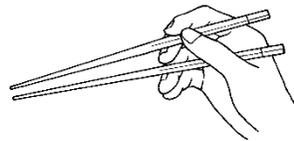
はしは、わたしたち日本人の食事の道具として欠かすことができません。はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも美しいはしづかいをしましょう。

茶碗の正しい持ち方



- ①親指以外の4本の指をそろえて伸ばす。
- ②指の腹にごはん茶碗の糸底をのせます。
- ③親指は、ごはん茶碗のへりにかけます。

はしの正しい持ち方



- ①上のはしは、鉛筆を持つように持つ。
- ②下のはしは、親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで軽く持つ。

◆食べるときに、正しい姿勢ができていますか?

背筋をまっすぐにして食べることは、見た目が良いだけでなく、スムーズな消化にもつながります。

横を向いたりせずに、背筋をまっすぐ伸ばしていますか?



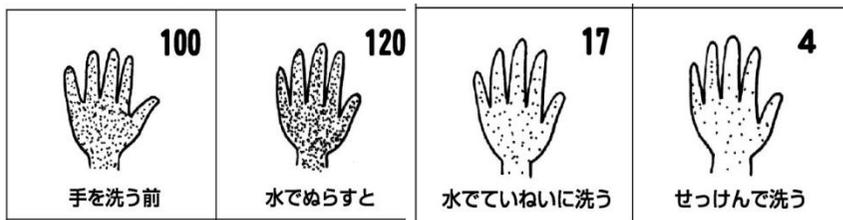
ひじをつかずに食器を持っていますか? 茶碗類は下から支えるように持っていますか。また、大きな皿は置いたまま食べましょう。

足を組んだりせずにそろえて床についていますか?

◆給食前にはきちんと手を洗いましょう

給食を食べるときには、パンや果物のように直接、手で触って食べるものがあります。汚れや細菌を口に運ばないように、きちんと手洗いをしましょう。

【手洗いの効果】手を洗う前を100とすると...



こんなことしていませんか?



手をきれいに洗った後にくつをさわる。