

春日部市立豊野小学校
令和元年度 5月号

おうちのひとと一緒に読みましょう

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新緑がまぶしい5月はさわやかな季節ですが、疲れも出やすい時季です。十分に休息を取り、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を守り、元気に学校生活を送りましょう。



朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



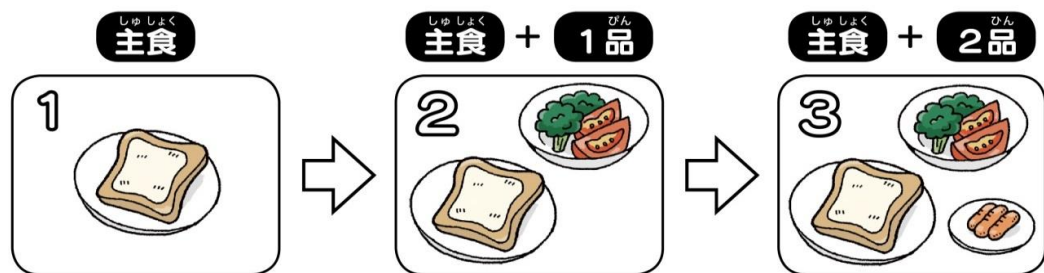
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしつくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

4月15日から1年生の給食が始まりました。最初の日から静かに落ち着いて、上手に自分たちでもりつけができていました。牛乳パックのビニールも上手にはがせていました。これから6年間の給食がはじまります。給食の決まりをまもり、のこさずいただきます。



ほね

さかなの骨のはなし

最近、魚の骨をのどにさしてしまう子供がよくいます。魚を食べるときに「大きな口で飲み込まないで、小さな口で少しずつよくかんで」といった指導が必要になったのは、少し残念なことです。それに給食の時間だけでは指導しきれません。以前は「ご飯を飲みこめ」といわれましたが、ご飯では骨がのどに深く刺さってしまった場合、さらに深く押し込めてしまう危険性があります。今は「水を飲ませる」とされています。水を飲んでも取れないときはすぐに専門医を受診しましょう。

魚に骨があるのはあたりまえのことです。骨を取り除いた加工食品もあるようですが、危険性だけを強調してそうしたものを使うのは結局、子供のためにならないのではいでしょうか。御家庭でも食卓に魚をならべて骨のあることを確認しながら、楽しい食事になるよう指導してみてください。

