



食育だより 5月

日立木小学校 平成28年5月号

朝ごはんは1日の始まりに欠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すっきりと目覚め、エネルギーをほじゅうし、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かんがえてみましょう。

朝ごはんは 大切なエネルギー源です

朝ごはんで脳を働かせよう

脳は睡眠中も休まなく働いているので、起ききた時は頭のエネルギーが不足した状態になります。そこで朝食をとくと、寝足までエネルギーが補給されないので、集中力がなくなったり、イライラしたりします。



栄養バランスが ひと目でわかる献立

★主食がごはんの場合

副菜A(例)

ごはん(主食)

みそ汁(汁物)

★主食がパンの場合

副菜B(例)

パン(主食)

飲み物

忙しい朝は、時間に余裕があることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、両日に料理の下準備をしておきましょう。

- 1 -

きゅうしょくだより



きちんと箸をもって給食をたべましょう

- ① 正しくえんぴつを
持つように、はしを
1本持つ。



- ③ もう1本のはしを
下のはしどして、
親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



- ④ 上のはしだけを
動かすように
喰音する。
下のはしは動かさない

こんなはしの使い方はダメ！

まいばし

どれぞ食べようか
まいながらはしを
動かすこと。



なみだばし

涙ぐまちはしがばして
食べものをさみ。
汁をたらしながら
はしを動かすこと。



さしばし

はしを食べものにさして
使うこと。



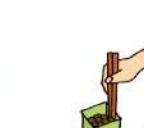
もちばし

はしを握ったまま、同じ手で
食器を持つこと。



よせばし

はして食器を近くによせること。



- 2 -



食育だより 5月

日立木小学校 平成28年5月号

連休中も、
1日3食きちんと食べよう。

連休中は、外出をする機会が増えたり、生活リズムが夜型にかたむいたりしがちです。食生活も影響しやすいときですが、「朝ごはん」をおいしく食べて、元気にすごしてください。

きちんとあいさつしていますか？

「食事をいただくときに感謝のこころをこめて

いただきます

「いただきます」には、

命をいただきます

という意味が含まれています。

私たちは、肉や魚、植物の命を食べて、自分の命にかけています。



- 3 -

きゅうしょくだより



給食の前には、手を洗おう

給食を食べる前には、きちんと手を洗っていますか？きちんと手を洗わないと、手についた細菌が体の中に入ってしまうかもしれません。給食当番の人も、そうでない人も上手に手洗いしてくださいね。



- ① 手の平をすりあわせて
あらう。



- ② 指の間をあらう。



- ③ 手の表面を
あらう。



- ④ つめの間をあらう。



- ⑤ 親指をあらう。



- ⑥ さいごに手首を
わすれずに！

魚を上手にたべよう。

市内の学校で、給食の魚の骨がのどに刺さり、病院に行ったそうです。学校の給食では、魚が骨のついた状態で出ることがあります。

骨が刺さないようにするために、良く噛んで骨があつたらだすようにしましょう。

お家でも、良く噛んで食べるようにお話してください。また、自分で食べられるように練習もしておきましょう。

- 4 -