



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

家族みんなで毎朝食べよう!



朝ごはんを脳を働かせよう

脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をゆくと、朝食でエネルギーが供給されるので、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

献立の立て方
①主食を決める。
②主食にあう主菜・副菜を考える。

★主食がごはんの場合



主菜A(例) 卵焼き 温野菜 焼き魚 納豆

副菜A(例) 青菜のおひたし 果物

★主食がパンの場合



主菜B(例) 白玉焼き ペーコンエッグ

副菜B(例) ハムステーキ 魚のA2エール 野菜サラダ 果物

正しい献立は、時間をかけて用意をすることが大切です。事前に献立を考え、夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしておきましょう。

きゅうしょくだより 5月

きちんとはし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。

2 上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。

3 もう1本のはしを下のはしとして、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練習する。下のはしは動かさない。

こんなはしの使い方はダメ!

まよいはし
どれを食べようかまよいるがらはしを動かすこと。

なみだばし
汁をこぼしながらはしを動かすこと。

さしばし
はしを食べものにして使うこと。

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
はしで食器を近くによせること。



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」感謝のころをこめて

いただきます

「いただきます」には、いのちをいただきます

という意味がこめられています。

私たちは、肉や魚、植物の命を食べて、自分の命にかえて生きています。



きゅうしょくだより 5月

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、手についたばい菌が体の中に入って病気にな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することがあります。骨が刺さらないようにするために、良く噛んで骨があっ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。