

しょくいく

# 食育&きゅうしょくだより

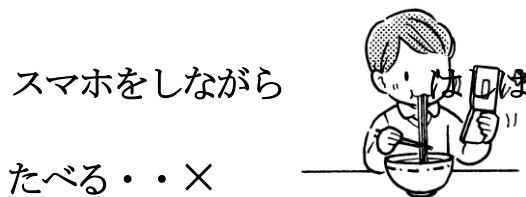
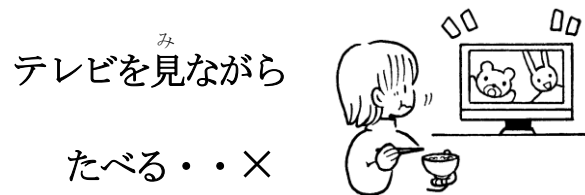
— 5月号 — 城北小学校 栄養教諭

がつ もくひょう しょくじ み  
5月の目標 「食事のマナーを身につけよう」

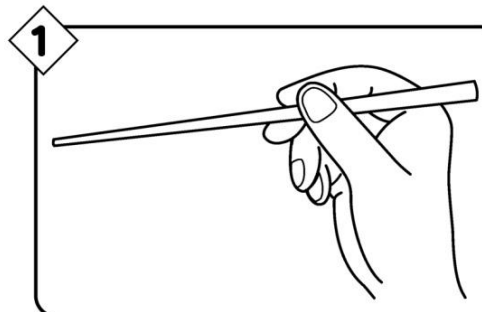
た  
「ながら食べ」をするのはやめましょう

なに しょくじ た  
何かをしながら食事することを「ながら食べ」といいます。

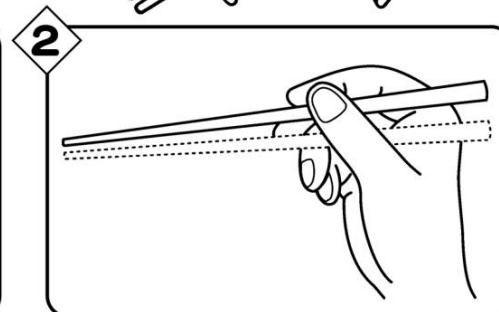
た き  
「ながら食べ」をしないように気をつけましょう。



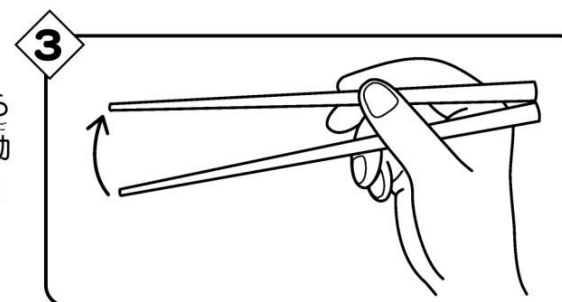
## はしの持ち方 レッスン!



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



じょうずも  
上手に持てたら  
うえのはしだけ動  
かしてみよう!



わたし にほんじん しょくじ どうぐ  
はしは、私たち日本人の食事の道具です。

た き  
はしは食べものをはさんだり切ったり、まぜたりと

やくめ  
さまざまな役目をしてくれます。

ただ も つか りょうり た  
はしを正しく持って使うと料理が食べやすくなります。

にほん ぶんか まも うつく も  
日本のはしの文化を守るためにも美しく持ちましょう。

## お知らせ

6月24日（金）に、1年生の保護者の方を対象に給食試食会（給食参観と試食）を行います。詳しくは後日配布します案内を見て申し込んでください。

久しぶりの学校給食をご試食ください。



# 朝ごはんをしっかりと食べましょう

## 朝ごはんでは学力UP



朝ごはんを毎日食べる人の方が、テストの平均正答率が高く、体力テストの合計点も高いことがわかっています。

より充実した学校生活を送るためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

## 体力UP



## 朝食は一日のはじめの大事なスイッチ

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。

朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

## リズムよく生活してすこやかに！「体内リズム」と「生活リズム」

人間のからだには体内時計と呼ばれるものがあるのを知っていますか？ 一日単位で、すいみんや体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい…と働きかけています。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレてしまうと、からだにとってはとても大きなストレス。ズレによってからだと心のバランスが保てなくなると、しっかり活動することができなくなったり、感情が不安定になってしまうことさえあるのです。「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることがとても大切。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝ねぼうして時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。ですから、からだにとって、そして心にとって、

快適なリズムを子どものうちにしっかり身体で覚えていくことが大切です。

そのためにも、毎朝しっかりと食べる「癖(くせ)」をつけましょう



<農林水産省より>