

食育だより



川口市立新郷東小学校 令和4年4月28日

新緑の美しい季節になりました。1年生も給食が始まり、さまざまなことに少しずつ慣れ、疲れが出やすい時期です。これからの学校生活を充実させるためにも、日ごろから、早寝・早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べ登校しましょう。

1日の始まりを朝ごはんできげに！！

朝ごはんは、1日の始めに食べる食事です。単に栄養素を取るだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくすることで体温を上昇させます。また、排泄もスムーズに行われるようになります。

なによりも、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。普段朝ごはんを食べない人は、次のようなステップを踏んで、食べる習慣を付けましょう。

☆ステップ1☆ 「簡単朝ごはん」

まずは朝、食べ物を口に入れる習慣をつけて消化のリズムを作りましょう！
炭水化物の多い食品がお勧めです。



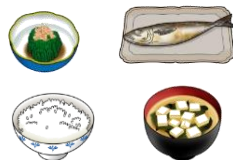
☆ステップ2☆ 「食品を組み合わせた朝ごはん」

単品朝ごはんに1品をプラスしてみましょう。
食べやすい主食と汁物をお勧めします。



☆ステップ3☆ 「主食・主菜・副菜・汁物をそろえた朝ごはん」

朝、時間がない場合は、前日に残ったおかずや家にある野菜などを活用してみましょう。



かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～



新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。

学校では、「前向き・黙食」のよさを生かして、視覚、嗅覚、味覚など様々な五感を働かせながら給食を食べています。その他、食事をする際の姿勢やマナーについて次の3点はぜひ覚えてほしいです。

給食の時だけでなく、お家でも配膳の位置や姿勢など気にしながら、かっこいい食べ方を身につけましょう！

①食器の配ぜんを確認

※左利きの方は、左右逆にするとうまくいかも

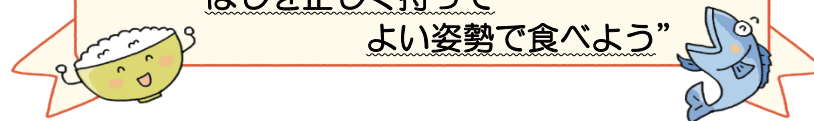
②背中を伸ばして

③お茶わんは手に持って

正しいはしの持ち方

今月の目標

“はしを正しく持って
よい姿勢で食べよう”



毎月19日は「食育の日」です。