

# 食育通信 いただきます！

5月号

毎月19日食育の日は、ふるさとくまさんデー

東陽学校給食センター  
文責 栄養教諭 村田



食育目標：朝ごはんの大切さを知ろう！

給食目標：食事のマナーを考えよう！

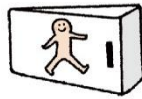
新学期が始まり1か月がすぎ、小学1年生も少しずつ給食に慣れてきてくれたよう  
です。長い連休や、4月からの新しい環境の疲れがでやすい時期です。十分な睡眠  
をとり、1日の原動力となる朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

## ○ 朝ごはんの大切さを知ろう！

### 朝食で3つの スイッチオン

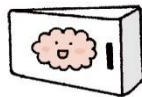


体のスイッチ



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、午前中に元氣  
に活動するための力になります。

脳のスイッチ



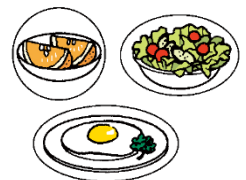
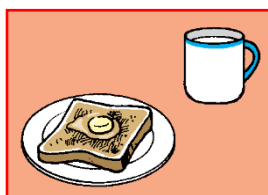
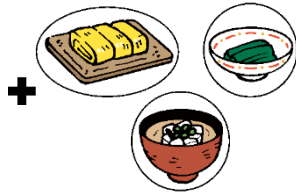
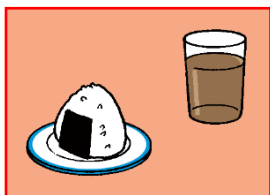
ごはんやパンに含まれている  
炭水化物は、体内でブドウ糖に  
分解され、脳のエネルギー源に  
なります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動  
いてうんちがしたくなるような  
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。

## いつもの朝食にプラス1品



主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。

# ○ 食事のマナーを考えよう！

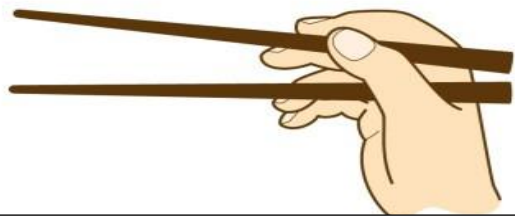
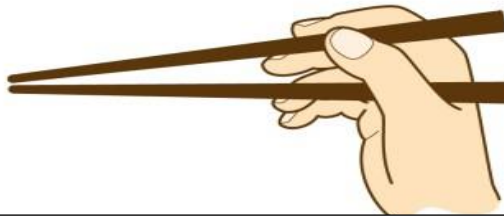
日本人の食事作法は「はしにはじまりはしにおわる」というほど、おはしは重要な食事の道具です。そんなおはしですが、みなさん正しく持つことができますか？



①上のおはしは、えんぴつをもつように持つ。



②下のおはしは、親指のつけねと薬指ではさんで持つ。



③持てたら、上のおはしだけ動かしてみよう！難しい人は上のおはしだけで練習してみよう。

おはしを正しく持つと、手指に負担がかからず食べ物がはさみやすいため、食べやすくなります。また、周りの人にも好印象です。毎日の繰り返し替えしが大事です。食事の時に練習してみましょう！

## ○ しょうがの植え付け

5月2日に6年生がしょうがの植え付けをしました。  
橋本さんにご指導いただき、しょうがを植え、い草をかぶせました。  
これから芽が出てきて、9月頃に収穫できる予定です。



芽が出ている方を上にして植えます。



草取りや、水やりなどの世話をします。

