

きゅうしょくだより 5月

令和6年4月30日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

新学期が始まり1か月が経ちました。新しい環境での緊張感がゆるみ、疲れとなつて現れやすい時期です。朝昼夕の食事を規則正しくとると、生活リズムが整えられ、心と体のバランスが整います。だんだんと暑い日が多くなるので、体調に気を付けて過ごしましょう。

朝食をとって1日を元気に過ごそう！

朝食は、1日の元気の源です。朝食をとると、午前中に活動するための準備が整います。朝食を抜いてしまうと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、イライラしたりするなどの影響があります。1日元気に過ごすために、朝食をとるように心がけましょう。

朝食の効果

体や脳の

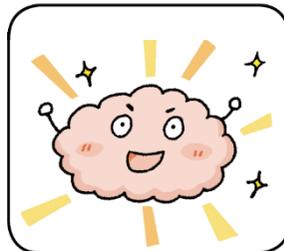
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



朝食をとることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



5月の給食目標『食事のマナーを身に付けよう』



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。

食器の持ち方や姿勢などのマナーに気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないことが大切です。学校ではお友達と、家庭では家族と楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

◆◆◆ 食事中に気を付けたいこと ◆◆◆

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつは感謝の気持ちをあらわしています。

姿勢



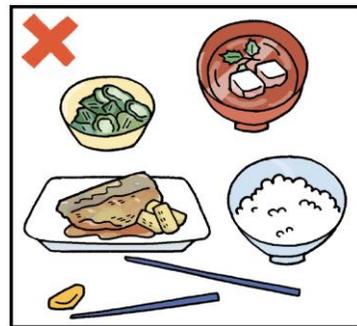
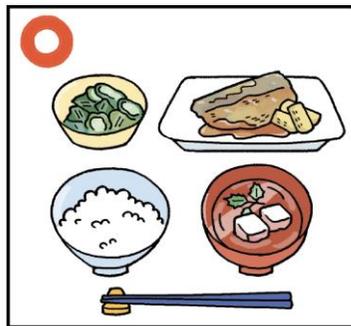
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床に付けて食べます。

ながら食べ



本やテレビ、スマホに集中していると、食事を楽しむことができません。

和食の食器の並べ方



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

国がかわるとマナーもかわる

日本と韓国はどちらもはしを使って食べますが、日本は器を持ち、多くの料理をはしだけで食べるのに対して、韓国は器を持たず、はしはおかずだけで、ごはんや汁物はスプーン(スッカラ)を使います。

国によって文化が異なり、食事マナーもかわるのです。



世界にはいろいろなマナーがあるよ

