



5月 きゅうしょくだよい

令和5年4月28日
北区立王子小学校
校長 原田 英孝
栄養士 加藤 梨奈

吹く風もさわやかな、過ごしやすい季節になってきました。5月は、新しい環境に慣れてくると同時に、疲れも出てきます。「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気スイッチを入れて、毎日楽しく過ごしてほしいと思います。眠くて、つい抜きがちになる朝ごはんですが、脳と体の「目覚まし」になっています。これから暑さが増していきます。全力で学校生活に取り組むためにも、朝ごはんをしっかりと食べて登校できるよう、心がけましょう。保護者のみなさまもご協力をお願いします。

元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

栄養バランスも意識しましょう

主食 ごはん、おにぎり、パン	汁物 野菜のみそ汁、野菜スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 バナナ、オレンジ
			牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

5月の給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう

★はしを正しく持とう★

上のはしは、親指・人差し指・中指で、えんぴつのように持ちます。

下のはしは、親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

よい姿勢で食べましょう

お箸の使い方に気をつけましょう。

おわんや小さい器は手に持って食べましょう。

机とおなかの間は握りこぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をとして、よくかんで食べましょう。
×クチャクチャと音をさせない。
×食べ物を口いっぱいにつめ込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋を伸ばしましょう。

机にひじをつかないようにしましょう。



朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、はしを正しく使っていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを身につけ、守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできるようにしましょう。

ご家庭でも、はしの持ち方・動かしかた、姿勢をチェックしていただくと幸いです。

