

新年度が始まってから1か月以上がたちました。新しい環境で疲れなどがでてきている人も多いのではないのでしょうか。体調をくずさないようにするためにも、日ごろから栄養バランスのよい食事を心がけるようにしましょう。

今月の給食目標

「正しい食事のマナーを身に付けよう」



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト (Breakfast)」といいます。これは「断食 (fast)」を「破る (break)」するということからできた言葉だそうです。



朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり、体の機能を働かせるためにエネルギーを使っているからです。



朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせます。規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでかぎとなる、大切な食事です。



朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。物事を考えるための脳もフル回転できません。



だから、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう！

まとめ 朝ごはんのはたらき



体や脳へのエネルギーチャージ！



体に朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる！



体をウォーミングアップする！

食事のマナーを見直しましょう！

今年度も旭地域学校園で食事マナー週間が実施されます。普段からマナーを守れているか、もう一度見直してみましょう。今回も以下の10項目ができていますか確認します。給食の時間は、特に普段自分ができていないところを意識しながら過ごしてみましょう。

① 毎日清潔なハンカチで手をふいていますか？



② はしを正しく使えていますか？



③ 食器は正しい位置に並べていますか？



④ 心をこめてあいさつできていますか？



⑤ 背中を曲げたり足を組んだりせず、正しい姿勢で食べていますか？



⑥ 感染予防を意識して、前を向いて静かに食べていますか？



⑦ 好き嫌いせずに食べていますか？



⑧ 適度な速さでよく噛んで食べていますか？



⑨ おかわりはルールに従ってできていますか？



⑩ 感謝の気持ちをもってきれいに片づけていますか？

