



しょくいくだより 5月

緑が丘小学校



あさ 朝ごはんをしっかり食べましょう!



あさ 朝ごはんは、えいご 英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これはもともと「だんじき 断食(fast)」を「やぶ (break)」ということからできたことば 言葉だそうです。

まえ 前の晩にばん 夕食をとったあと、ふとん 布団に入っあさ 朝ごはんをた 食べている間もわたし 私たちのからだ 体はエネルギーを使っています。そのためあさ 朝起きたとき、からだ 体はエネルギーが足りないじょうたい 状態になっています。もしあさ 朝ごはんを食べないでとうこう 登校すると、きゅうしょく 給食までのながい 長い時間“だんじきじょうたい 断食状態”が続いてしまうのです。またあさ 朝ごはんは、エネルギーのほきゆう 補給だけでなく、からだ 体にあさ 朝がきたことを知らせ、きそくただ 規則正しいけんこうてき 健康的な生活リズムをつくるうえでもとてもたいせつ 大切です。しっかりあさ 朝ごはんをた 食べるしゅうかん 習慣を身に付けましょう。

あさ 朝ごはんの はたらき

からだ のう 体や脳への エネルギーチャージ



ね 寝ている間にあいだ 失われたうしな エネルギーをほきゆう 補給します。とくにのう 脳のエネルギーげん 源であるブドウ糖は、しゅしょく 主食のごはん 飯やパンをた 食べて、しっかりおぎな 補いましょう。

からだ あさ 体に朝が来たことを しらせる



あさ 朝ごはんをつく 作る音、おと そのかお 香りやしきさい 色彩、あじ 味などのしげき 刺激で、のう 脳がさらにかつどう 活動を始めます。また、い 胃やちよう 腸もかつどう 活動を始め、はいべん 排便がうながされ ます。

からだ 体をウォーミングアップ させる



ね 寝ている間にあいだ 下がったさ 体温が、あさ 朝ごはんをた 食べることであ 上がります。また、よくかむことでのう 脳へのけつりゅう 血流もよくなり、かつどう 活動がかっぱつ 活発になります。



保護者の皆さまへ 1年生給食試食会中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の給食試食会は中止させていただきます。ご協力とご理解をよろしくお願い致します。



保護者の皆さまへ

おはしが正しく使える みどりっ子に！！

はしが正しく使えないと・・・

- 魚や煮物など、うまく食べられないものが多い。
- 子どもは、「食べにくいもの」は嫌いになりがちになる。
- 箸の使い方や持ち方が間違っているだけで、周囲によくはない印象を与えてしまう。

はしが正しく使えると・・・

- 料理を上手に美しく、美味しく食べることができる。
- 会食などのコミュニケーションで周囲に良い印象を与えることができる。
- 日常的に箸を使うことで、手先が器用になる。

宇都宮市では、食事のあいさつや正しい姿勢など、食事マナー指導について重点的に取り組んでいます。本校でも、給食の時間などを通して、「挨拶」「姿勢」「配膳の仕方」「お箸の持ち方・使い方」など基本的な食事マナーについて指導を進めています。

平成24年12月に、和食がユネスコの無形文化遺産に登録されましたが、箸は和食文化の基本でもあります。正しい箸の使い方を身に付けられるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

おうちのひととれんしゅうしよう

正しいおはしの持ち方



1. 上のおはしを、鉛筆を持つように中指と人差し指と親指で持ちます。次におはしを上下に動かす練習をします。
(数字の1を書くつもりで)
この時、軽く力が入っているのは中指と人差し指だけです。

2. 次に下のおはしを持ってみましょう。下のおはしは親指と人差し指の付け根のところではさみ、そして、薬指のつめの横のところにあてて固定します。
(下のおはしは、固定させて動かさないのが基本です。)

3. 上のおはしと下のおはしを持って練習しましょう。下のおはしは動かさないようにして、上のおはしは親指を支点にして、人差し指と中指ではさむようにして上下に動かします。

やってはいけないおはしのNGマナー



はしをつかんでもつ



食器をはしで引き寄せる



はしで物をつききさす



はしで食器をたたく