食育だより（夏休み号）

宇都宮市立中央小学校

さあ，いよいよ待ちに待った夏休みです。青い海，輝く太陽，夏は子どもたちが大好きな季節です。しかし，暑さで体温が上昇すると，脳の視床下部にある食欲をおさえる中枢が働き，それが食欲不振につながります。夏休みを楽しく過ごすために，バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせて1日3食きちんと食べよう！

主食のごはん，パンに肉，魚，豆腐などのたんぱく質，それに野菜や果物などを組み合わせて，あまり量にとらわれずに少しずつでも食べるようにします。

早寝早起きをして朝食をしっかり食べよう！

夏休みだからと夜遅くまで起きていると，生活のリズムが乱れてしまいます。学校がある時と同じように，早寝早起きを心がけましょう。そして，朝起きた時の脳や体はエネルギー不足の状態になっているので，朝食を食べてエネルギーを補給して1日元気に過ごせるようにします。

体を動かしましょう！

暑いからといってクーラーの効いた部屋にばかりいると，動かないのでおなかが空きませんし，食べた分のエネルギーを消費できません。陽があたって暑い屋外で激しい運動をすることはおすすめしませんが，室内でもできるストレッチや体操（ダンス）など軽い運動をしてみましょう。また，お家の人のお手伝い（食事・洗濯・掃除など）をすることで体を動かすこともいいですよ。

水分の補給も忘れずに

暑い夏を元気に過ごすためには，上手に水分補給をしていくことが大切です。特に運動している時には，こまめに少量ずつ飲むように心がけましょう。何もしていなくてもお茶や水を飲んだり，食事でみそ汁やスープ，野菜や果物から水分をとったりします。

マナーを守って楽しく食事をするために

食事の時，どんなことに気をつけていますか？
食事には守らなければいけないマナーがあります。

どうしてマナーは大切なんだろう？

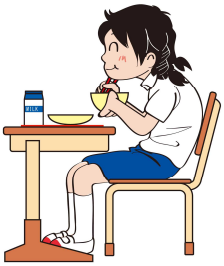
食事の仕方はその人の人柄や育ちを表すといいます。行儀の悪い人は下品に見えてしまうのです。
さらに食事の仕方には相手を思いやる心が深くかかわっています。一緒に食事をするためにはどうしたらよいのかを，1人ひとり考えることがとても大切です。

感謝の気持ちを忘れずに

私たちは米，肉，魚や野菜などの命のあるものをいただいています。食材や生産する人，調理してくれる人がいるから料理を食べることができるのです。そのことに感謝して食事の前には「いただきます」をきちんといいましょう。もちろん「ごちそうさま」も忘れずに！

こんなことはマナー違反！夏休み中のお家での食事にも気をつけましょう

■背中を丸めて食べる



おなかはどんな状態になっているでしょうか

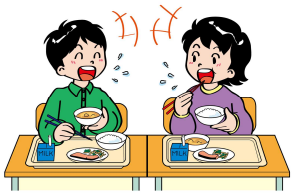
■肘をついて食べる

一緒にごはんを食べている人はどんな風に感じるでしょうか

■いすを揺らす

もしも倒れてしまったらどうなってしまうでしょう

■食べながら話をする



口から何かが飛んだり，くちゃくちゃと音がしたりしてしまいます。

■音を立てて食べる

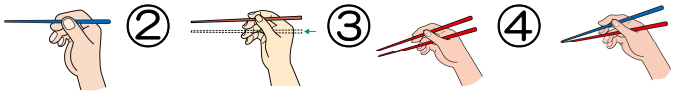
口を閉じて食べられるように意識して食べましょう！

■足を開いて食べる

いつの間にか，周りの人に不快な思いをさせていませんか？

基本をしっかり身に付け，楽しく食事をしましょう！

絵で見て確認しよう
正しいはしの持ち方



正しく持てていますか？
夏休みに練習しましょう！