

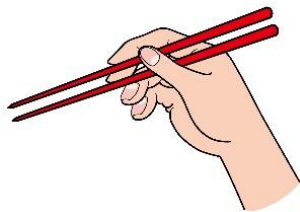


陽光小学校

うちのひととよみましよう

新緑が眩しい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、一か月が経ちました。子どもたちも、新しい環境に慣れてきたところでしょうか。ゴールデンウィークもあり、家族で食事をする機会が増えたことと思います。配膳やお箸の持ち方、正しい姿勢で食事をする習慣を身に付けるチャンスでもありますので、この機会に確かめてみてはいかがでしょうか。

### 箸の正しい持ち方



- ・上の箸は、鉛筆の持ち方をする。
- ・下の箸は、親指の付け根から中指と薬指の間に通す
- ・上の箸だけを動かす。

### おぼんの持ち方

両手で、おぼんの真ん中を持とう。



正しい姿勢で食べましょう。

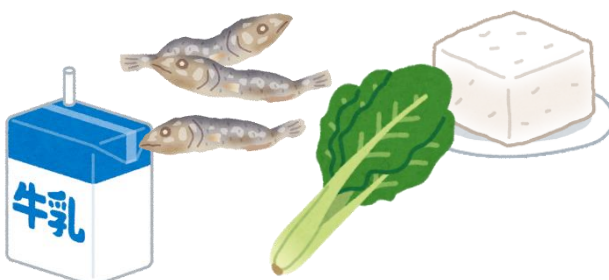


## 成長期に必要なカルシウムを取ろう

カルシウムは私たちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な体を作るのに必要な栄養素です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫とも言われています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりとカルシウムを取ることが大切です。

### カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、乳製品や小魚、大豆製品そして、小松菜などの一部の緑黄色野菜などに多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的に取ることが大切です。

# まいにちあさ 毎日朝ごはんを食べよう！

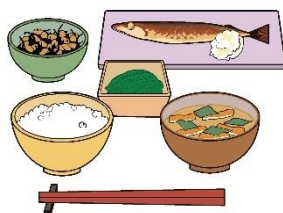
朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流を良くして排便を促すなど、さまざまな良い効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。

規則正しい生活習慣を身に付けるためにも、朝ごはんをしっかり食べる習慣づくりに取り組みましょう。

## 栄養バランスが取れる朝ごはんとは

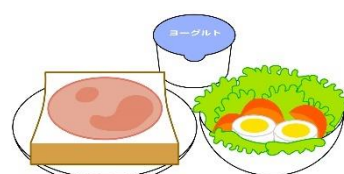
栄養バランスのよい朝ごはんを取るには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やキノコを使った料理です。主食だけでなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

### 和食の例



- ・ごはん
- ・魚
- ・ゆで野菜
- ・煮物
- ・味噌汁

### 洋食の例



- ・ハムトースト
- ・サラダ
- ・ヨーグルト

## しっかり食べて元気にスポーツ

私たちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。

本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかり食べましょう



## すいぶんほきゅう こまめに水分補給をしよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月ごろから発生します。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

水分補給は、のどがかわく前に、こまめに取ることがポイントです。普段は水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかくときは、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。

## たんご せっく 端午の節句

5月1日は、こどもの日給食でした。

端午の節句(こどもの日)は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちや、ちまきを食べて男の子の成長を祝う行事です。給食では、子どもの健やかな成長を願う縁起の良い食材とされる、たけのこやサワラを使用した料理が提供されました。

